



## 60

## 膳食纤维是多多益善吗？

膳食纤维对健康的益处已经毋庸置疑，但过量补充膳食纤维还是存在健康隐患。

(1) 大量进食膳食纤维，可能使胃排空延迟，造成腹胀、早饱、消化不良等。特别是一些儿童和老年人，在进食大量粗纤维食物，如韭菜、芹菜、黄豆等后，会出现上腹不适、暖气、腹胀、食欲降低等症状，甚至还可能影响下一餐的进食。

(2) 大量进食膳食纤维，在延缓糖分和脂类吸收的同时，也在一定程度上阻碍了部分常量元素和微量元素的吸收，特别是钙、铁、锌等元素的吸收。

(3) 大量进食膳食纤维，特别是不溶解的粗纤维，将导致胃肠蠕动减缓，使蛋白质的消化吸收能力下降。

(4) 对部分糖尿病患者而言，大量补充膳食纤维，可能导致低血糖反应。部分糖尿病患者血糖很“脆”（波动大），往往因饮食、运动、药物（包括胰岛素）的改变或控制不当导致低血糖反应的发生。有些糖尿病患者如果突然在短期内由低纤维膳食转变为高纤维膳食，在导致一系列消化道不耐受反应的同时，也会因加重胃轻瘫，使含能量的营养素（如糖类、脂类等）不能被及时吸收而导致低血糖反应。注射胰岛素的糖尿病患者尤应注意这一点。

综上所述，我们在充分认识膳食纤维益处的同时，还应清醒地认识到补充膳食纤维并非“多多益善”。