

纖維與健康

Fibre and Your Health

甚麼是纖維？

纖維也稱作膳食纖維，是植物性食物中無法被人體消化的部分，常見於蔬菜水果、全穀製品、堅果種籽以及豆類（乾豌豆、豆類和小扁豆）中。纖維分為兩種：水溶性纖維和非水溶性纖維，大多數含纖維的食物都同時含有這兩種纖維。

《加拿大膳食指南》建議食用燕麥、藜麥、糙米等全穀食物。全穀包含穀物的所有成分，較精細穀物含有更多纖維，其中維生素與礦物質的含量亦更高。

纖維為何很重要？

攝入高纖食品能降低您患 II 型糖尿病、心臟病和直腸癌的風險。

非水溶性纖維有助於保持腸道健康并能預防便秘。

水溶性纖維有助於：

- 降低血液膽固醇水平
- 控制血糖水平
- 讓飽腹感更持久

我需要多少纖維？

不同年齡和性別人士每天的目標纖維攝入量如下：

年齡	男	女
1 至 3 歲	19 克	19 克
4 至 8 歲	25 克	25 克
9 至 13 歲	31 克	26 克
14 至 18 歲	38 克	26 克
19 至 50 歲	38 克	25 克
51 至 70 歲以上	30 克	21 克
孕期（任何年齡）	/	28 克
哺乳期（任何年齡）	/	29 克

食物纖維來源

食物	份量	纖維（克）
蔬菜和水果		
帶皮的蘋果	1 個（中等大小）	3.5

腸道疾病患者也許不適合攝入大量纖維，或需限制食用部分含纖維的食物。請諮詢您的醫護人員或註冊營養師，瞭解適合您的纖維攝入量。

怎樣增加纖維的攝入量？

逐漸在飲食中增加額外的纖維，以減少排氣、腸胃痙攣和不適。當您在飲食中增加纖維量的同時，也應攝入更多液體（例如水），以保持排便通暢。以下是幫助您每天攝入更多高纖食物的小提示：

- 每份正餐和小食中均要有蔬菜或水果。
- 每天都選用高纖維穀物做早餐，例如燕麥粥或全麥麵包
- 在湯羹、沙拉或快炒菜中加入煮熟的糙米、野生米、藜麥、大麥或布格麥（bulgur）
- 在湯羹、砂鍋菜、通粉醬汁或沙拉中添加煮熟的小扁豆或豆類
- 水果乾、堅果或種籽可加入優格、瑪芬蛋糕或沙拉中，也可單獨食用

如果您覺得從食物中攝取纖維比較困難，請諮詢您的醫護人員或營養師，瞭解有哪些適合您的纖維補充劑。

閱讀食物標籤小貼士

查閱食品包裝上的營養成分表，瞭解一人份（serving）食物中的纖維含量。盡量選擇標籤所示纖維含量「高」或「很高」的食物，它意味著一人份（serving）的該食物中含有至少 4-6 克纖維。

要識別全穀物食品，請查看食物成分表的前幾項中是否有「whole grain / 全穀」一詞加上具體的穀物名稱。例如，您可在麵包成分表中查找「whole grain flour / 全麥麵粉」是否為主要原料。全麥食品（例如 100% 全麥麵包）不一定屬於全穀食物，但它們依然是優質的纖維來源。

如需瞭解更多營養資訊，請致電 8-1-1 諮詢註冊營養師。

牛油果	半個	6.7
香蕉或獼猴桃	1 個（中等大小）	2.1
黑莓或樹莓（覆盆子、紅桑莓）	125 毫升或½杯	4.1
孢子甘藍	4 個	3.1
烹熟的玉米、胡蘿蔔或西蘭花	125 毫升或½杯	2.2
冷凍綠豌豆，煮熟	125 毫升或½杯	3.7
芒果	1 個	3.3
煮熟的什錦菜或蕃薯	125 毫升或½杯	2.8
梨罐頭（切半）	125 毫升或½杯	2.1
帶皮的梨	1 個（中等大小）	5.3
帶皮的土豆	1 個（中等大小）	4.0
煮熟的海軍豆	125 毫升或½杯	9.7
穀物		
全麩燕麥片（任何種類）	30 克	10.0*
麩皮麥片	30 克	4.6*
麥麩，100%天然麥麩	30 毫升或 2 湯匙	3.1
發芽穀物麵包	35 克或 1 片	3.3 至 5.0*
配好的麩皮燕麥	175 毫升或¾杯	3.7*
配好的燕麥片（大片燕麥）	175 毫升或¾杯	3.2*
爆好的爆米花	500 毫升或 2 杯	2.5
煮熟的藜麥、苜米或布格麥	125 毫升或½杯	2.7
碎麥	30 克	3.9*
烹熟的全麥通粉	125 毫升或½杯	2.4*
市售全麥麵包	35 克或 1 片	2.1*
豆類植物、豌豆、小扁豆、堅果、種籽		
煮熟的紅豆	175 毫升或¾杯	12.4
烘烤杏仁	60 毫升或¼杯	3.8
煮熟或罐裝的黑豆	175 毫升或¾杯	10.6
奇亞籽	15 毫升或 1 湯匙	3.7
烹熟並去殼的毛豆	175 毫升或¾杯	6.0
亞麻籽	15 毫升或 1 湯匙	2.9
鷹嘴豆泥	175 毫升或¾杯	7 至 11
烹熟的深紅色腰豆	175 毫升或¾杯	8.6
烹熟的小扁豆或鷹嘴豆	175 毫升或¾杯	5.5
天然花生醬	30 毫升或 2 湯匙	2.5
乾烤花生	60 毫升或¼杯	3.1
烘培大豆/黃豆	175 毫升或¾杯	6.8
烹熟的馬豆	175 毫升或¾杯	4.2
烘烤葵花籽仁	60 毫升或¼杯	3.6

*請查閱食品營養成分表，確認具體含量