

## 纖維與健康

### 甚麼是纖維？

纖維是植物性食物中不能被腸道消化的物質。在飲食中攝取足夠的膳食纖維能幫助促進消化系統健康，保持排便正常，也能夠減低患某些疾病的風險，如糖尿病、心血管病、大腸癌、大腸憩室症等。



### 膳食纖維有不同種類嗎？

膳食纖維有 2 大種類，包括水溶性纖維及非水溶性纖維。

#### 水溶性纖維

這類纖維在大腸內被分解後會形成啫喱狀物。進食水溶性纖維能幫助控制血糖及降低膽固醇。含豐富水溶性纖維的食物包括燕麥糠、燕麥、洋車前子 (psyllium)、大麥、豆類、果膠豐富水果 (如蘋果、柑橘類、香蕉、士多啤梨等)、蔬菜 (如西蘭花、蘿蔔、青豆等)。



#### 非水溶性纖維

非水溶性纖維在大腸中會吸收水份而膨脹，刺激消化系統蠕動，有助排便和減少便秘發生。多進食非水溶性纖維可能減低患大腸癌和直腸癌的風險。非水溶性纖維的主要食物來源有小麥麩、全穀物食品如全麥麵包及糙米、豆類、果仁、蔬菜和水果 (尤其是蔬果的皮和種子)。



## 我們如何增加纖維的攝取量？

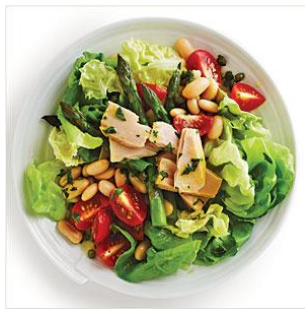
在飲食中**逐部慢慢地**增加纖維的攝取量是非常重要的，以避免胃氣，脹氣及腹瀉等問題。

進食纖維的同時，應喝足夠的流質（每天約 6-8 杯），令纖維的功效得以發揮。



可參考以下小貼士：

- ✓ 當購買麵包時，選擇全麥或多穀麵包。
- ✓ 嘗試將白米和糙米混合來煮飯。
- ✓ 早餐時吃燕麥或高纖穀麥早餐。
- ✓ 選用全麥意大利粉和蕎麥麵來代替精煉的白麵條。
- ✓ 每天享用大量蔬菜和水果。
- ✓ 吃蔬果時，盡量連皮吃。
- ✓ 在低脂乳酪中加入切粒水果和莓果。
- ✓ 選擇新鮮水果來代替果汁。
- ✓ 在沙律中加入煮熟的豆、葵花籽仁、南瓜籽仁等。
- ✓ 煮湯或不同菜式時可加入豆類和扁豆。例如在蔬菜湯或意粉汁加些紅腰豆。



如希望查詢有關個人飲食及營養的問題，歡迎致電嘉諾撒醫院營養部 25222181。

### 參考資料:

*Practice-Based Evidence in Nutrition "Increasing Your Fibre Intake"; Dietitians of Canada; 2008*