

低纖維食物選擇

健康成人每日應攝入 25 至 38 克纖維。您可能需要暫時降低纖維攝入以應對特定的醫療情況。低纖維飲食通常指每日攝入 10 至 15 克纖維，但總攝入量取決於您的具體醫療情況或症狀。

纖維存在於植物類食品中，如全穀製品、豆類（黃豆、豌豆、小扁豆等）、堅果、種籽、蔬菜及水果。動物類食品（如肉、禽、魚、蛋及奶製品）中不含纖維。烹煮、切塊或攪碎食材，不會影響纖維含量。將蔬菜水果去皮去籽可以減少其中的纖維。

本手冊提供了一些食物的纖維含量資訊，這些食物或可適用於低纖維飲食。對於包裝食物，請查閱包裝上的營養成分表，以瞭解每份食物中的纖維含量。如您不確定應攝入多少纖維，請諮詢您的醫護人員或註冊營養師。

蔬菜及水果

食物	份量	纖維含量 (克)
蔬菜		
小白菜* (煮熟或生食)	125 毫升 (½ 杯)	0.4 - 0.9
黃瓜	125 毫升 (½ 杯)	0.5
芹菜	1 顆 (中等大小)	0.6
竹筍 (煮熟或罐裝)	125 毫升 (½ 杯)	0.6 - 1.0
菠菜 (生食)	250 毫升 (1 杯)	0.7
唐生菜	250 毫升 (1 杯)	0.8
西葫蘆	125 毫升 (½ 杯)	1.3
茄子	125 毫升 (½ 杯)	1.3
南瓜 (煮熟)	125 毫升 (½ 杯)	1.4
洋蔥*	125 毫升 (½ 杯)	1.4

Ch: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

食物	份量	纖維含量 (克)
花椰菜*、西蘭花*、胡蘿蔔 (煮熟)	125 毫升 (½ 杯)	1.5 - 2.2
番茄	1 個 (中等大小)	1.5
黃豆或綠豆 (煮熟)	125 毫升 (½ 杯)	1.6
甜菜根 (煮熟)	125 毫升 (½ 杯)	1.6
薯仔 (搗成泥)	125 毫升 (½ 杯)	1.7
椰菜* (煮熟或生食)	125 毫升 (½ 杯)	1.3 - 1.7
蘑菇 (煮熟或生食)	125 毫升 (½ 杯)	1.0 - 1.8
豆芽* (生食)	125 毫升 (½ 杯)	2.0
花椰菜*、西蘭花*、胡蘿蔔 (生食)	125 毫升 (½ 杯)	2.0-3.3
燈籠椒 (生食)	125 毫升 (½ 杯)	2.2
甜菜葉 (煮熟)	250 毫升 (1 杯)	2.2
粟米 (煮熟)	125 毫升 (½ 杯)	2.3
菠菜 (煮熟)	125 毫升 (½ 杯)	2.3
歐防风 (煮熟)	125 毫升 (½ 杯)	2.7
南瓜 (烘烤)	125 毫升 (½ 杯)	3.0
抱子甘藍 (煮熟)	4 個	3.0
菜薹* (罐裝)	125 毫升 (½ 杯)	3.6
薯仔 (帶皮烘烤)	1 個 (中等大小)	3.8

Ch: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

食物	份量	纖維含量 (克)
水果		
西瓜	125 毫升 (½ 杯)	0.3
甜瓜、蜜瓜	125 毫升 (½ 杯)	0.6 - 0.7
葡萄	125 毫升 (½ 杯)	0.8
鳳梨	125 毫升 (½ 杯)	1.0 - 1.2
蘋果醬	125 毫升 (½ 杯)	1.4
芒果	125 毫升 (½ 杯)	1.4
橘子	1 顆 (中等大小)	1.6
什錦水果 (罐裝)	125 毫升 (½ 杯)	1.9
西柚	½ 顆	2.0
奇異果	1 顆 (中等大小)	2.1
香蕉	1 顆 (中等大小)	2.1
蘋果* (去皮)	1 顆 (中等大小)	2.1
橙子	1 顆 (中等大小)	2.3
番木瓜	½ 顆	2.6
西梅乾	60 毫升 (¼ 杯)	3.3
蘋果* (帶皮)	1 顆 (中等大小)	3.5
無花果乾	60 毫升 (¼ 杯)	3.8

Ch: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

*常見產氣食物

穀物

食物	份量	纖維含量 (克)
意麵、穀物及米飯**		
白米	125 毫升 (½ 杯)	0.4
古斯米	125 毫升 (½ 杯)	0.7
白意麵	125 毫升 (½ 杯)	0.9
麵條、炒麵、米粉或伊麵	125 毫升 (½ 杯)	0.9 - 1.0
糙米	125 毫升 (½ 杯)	1.5
大麥	125 毫升 (½ 杯)	2.0
全麥意麵	125 毫升 (½ 杯)	2.1
爆穀 (已爆開)	2 杯	2.5
藜麥	125 毫升 (½ 杯)	2.7
麵包及烘焙食品**		
熱香餅、格仔餅 (精麵)	1 塊	0.4 - 0.8
餅乾 (精麵)	1 小塊	0.5
皮塔餅 (精麵)	½ 張	0.7
梳打餅	10 塊	0.8
英式瑪芬 (精麵)	½ 個	1.0

Ch: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

食物	份量	纖維含量 (克)
薄餅 (精麵)	1 張	1.1
貝果、麵包、小圓麵包 (精麵)	½ 個、1 片 (35 克)、1 塊	1.2 - 1.4
黑麥麵包	1 片 (35 克)	1.4
全麥麵包	1 片 (35 克)	2.1
老麥麵包	1 片 (35 克)	2.2
麥片**		
米糊 (煮熟)	175 毫升 (¾ 杯)	0.2
米通	30 克	0.5
粟米片	30 克	1.3
穀麥	30 克	1.5 - 2.6
燕麥片	175 毫升 (¾ 杯)	3.0 - 3.5
燕麥殼 (煮熟)	175 毫升 (¾ 杯)	3.6
碎麥	30 克	3.9

**請查閱營養成分表

蛋白質食物

食物	份量	纖維含量 (克)
豆腐	100 克	0.4
大豆飲料	250 毫升 (1 杯)	0.5

Ch: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

食物	份量	纖維含量 (克)
花生醬 (市售已稀釋)	30 毫升 (2 湯匙)	1.8
核桃	60 毫升 (¼ 杯)	2.0
花生醬 (天然)	30 毫升 (2 湯匙)	2.5
杏仁醬 (天然)	30 毫升 (2 湯匙)	3.3
榛子	60 毫升 (¼ 杯)	2.8
亞麻籽 (全粒)	15 毫升 (1 湯匙)	2.9
杏仁	60 毫升 (¼ 杯)	3.8
葵花籽	60 毫升 (¼ 杯)	3.6
南瓜籽	60 毫升 (¼ 杯)	3.7
奇亞籽	15 毫升 (1 湯匙)	3.7

資料來源：加拿大營養檔案。2020年12月整理



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

Ch: Lower Fibre Food Choices

© 2021 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

- 請訪問HealthLinkBC網站www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 **8-1-1**（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供**130** 多種語言的翻譯服務。