



## 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。纖維常見於蔬菜水果、全穀製品、堅果和種籽，以及豆類（乾豌豆、大豆和小扁豆）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。

### 纖維為何很重要？

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；以及
- 讓飽食的感覺更持久，這有助於您控制體重。

膳食纖維還有助於預防結腸癌。

### 我需要多少纖維？

根據年齡和性別，每天的目標纖維攝入量如下：

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

克= gram

腸道疾病患者也許不適合攝入大量纖維。請諮詢您的醫護人員或營養師，瞭解適合您的纖維攝入量。

### 我怎樣增加攝入的纖維量？

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。

每天都應選擇高纖維食物。以下是一些讓您開始這樣做的小貼士：

- 以高纖維麥片作為早餐來開始新的一天（請參考“食物纖維來源”表，從中獲取建議）。
- 選擇新鮮、冷凍和罐裝的蔬菜和水果。果汁中的纖維含量並不高。
- 食用 100% 的全穀麵包、糙米和全麥意大利面。
- 在湯、砂鍋菜或沙拉中加入煮熟的豆科植物，例如小扁豆或豆類。
- 水果乾、堅果或種籽可加入酸奶、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替代品。

### 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。這一含量通常以“克”為單位標註。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。

查閱食物成分。選擇成分中含有麥麩、全麥、燕麥或黑麥粉的食物。強化小麥粉和未經漂白的麵粉均為精細白面，並非優質的纖維來源。“雜糧”（Multigrain）這個詞的意思，可能僅僅是指在強化麵粉中加入了少量的全穀。“雜糧”並不意味著該食物是優質的纖維來源。

如需瞭解更多的營養資訊，請撥打 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。

## 食物纖維來源

食物	份量	纖維(克) 非水溶性與水溶性
全麩燕麥片(任何種類)	30 克	11*
烘烤杏仁	60 毫升或¼杯	4
帶皮的蘋果	1 個(中等大小)	4
香蕉	1 個(中等大小)	2
煮熟的黑豆或罐裝的烤豆	175 毫升或¾杯	9-10
黑莓或樹莓	125 毫升或½杯	4
麥麩, 100%天然麥麩皮	30 毫升或 2 湯匙	3
麩皮麥片	30 克	5*
發芽穀物麵包	35 克或 1 片	3-5*
抱子甘藍	4 個	3
煮熟的玉米、胡蘿蔔或西蘭花	125 毫升或½杯	2
乾棗	3 個	2
煮熟并去殼的毛豆/綠大豆	175 毫升或¾杯	6
亞麻籽粉	15 毫升或 1 湯匙	3
煮熟的鷹嘴豆	175 毫升或¾杯	6
煮熟的綠豌豆	125 毫升或½杯	6
鷹嘴豆泥	175 毫升或¾杯	7-11
煮熟的深紅色腰豆	175 毫升或¾杯	9
獼猴桃	1 個(大)	3
小扁豆(煮熟)	175 毫升或¾杯	6
芒果	1 個	4
煮熟的蔬菜什錦	125 毫升或½杯	3
配好的麩皮燕麥	175 毫升或¾杯	5*
配好的燕麥片(大片的燕麥)	175 毫升或¾杯	3-4*
天然花生醬	30 毫升或 2 湯匙	3
乾烤花生	60 毫升或¼杯	3
切半的梨罐頭	125 毫升或½杯	2
帶皮的梨	1 個(中等大小)	5
爆好的爆米花	500 毫升或 2 杯	2.4
帶皮的土豆	1 個(中等大小)	3
帶葡萄乾的早餐麥片	30 克	4*
配好的 Red River®麥片	175 毫升或¾杯	4*
Shreddies 早餐麥片或一勺 Shredded Wheat 麥片	30 克	4*
烘培大豆	175 毫升或¾杯	7
煮熟的馬豆(split peas)	175 毫升或¾杯	4
去殼的乾葵花籽	60 毫升或¼杯	4
市售的全麥麵包	35 克或 1 片	2*
煮熟的全麥意大利面	125 毫升或½杯	2*

克=gram, 毫升=mililiter, 湯匙=tablespoon

\*請查閱食品標籤, 以確認纖維含量

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔, 請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)網頁, 或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議, 請訪問[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca), 或致電 8-1-1 (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助, 請致電7-1-1。若您需要, 我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。