

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，纖維常存在於蔬菜與水果、全穀食物、果仁與種子，以及豆類、豌豆和小扁豆之中。

纖維為何很重要？

攝入富含纖維的食物能降低您患二型糖尿病、心臟病和直腸癌的風險。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。

非水溶性纖維主要存在於蔬菜與水果中，特別是其外皮。全穀物、麥麩及玉米麩也是很好的來源。非水溶性纖維有助於：

- 保持腸道健康
- 預防便秘

可溶性纖維同樣存在於蔬菜與水果中，亦可在燕麥、大麥、洋車前子，以及豆類（如豆子和扁豆）中找到。可溶性纖維有助於：

- 降低血液膽固醇
- 控制血糖
- 讓飽腹感更持久

我需要多少纖維？

爭取每日攝取以下份量的纖維：

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

g = 克

有些人或需限制或改變所攝取的纖維種類，以協助管理其健康狀況。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？

大多數人攝取的纖維僅為所需的一半。逐漸在飲食中增加額外的纖維，以減少排氣、腸胃痙攣及不適。當您攝取更多纖維時，也應多飲水等液體，以助保持排便暢順。嘗試以下小貼士：

- 每份正餐和小食中均要有蔬菜或水果。新鮮、冷凍及罐裝的蔬果都是好選項。
- 可在湯、沙律或炒菜中加入糙米、野米、藜麥、珍珠大麥或小麥碴。
- 家中備有罐裝小扁豆和豆類，方便快速加入湯、焗菜、意粉醬或沙律中。
- 可在乳酪或沙律上加上乾果、果仁或種子，亦可加入焗製食品中。
- 以進食高纖維穀物（例如燕麥粥或全麥麵包）開始新的一天

如果您覺得從食物中攝取纖維比較困難，請諮詢醫護人員或致電 **8-1-1** 聯絡註冊營養師。

我應該在食品標籤上留意甚麼？

查閱食品標籤上的營養成分表，瞭解每份（serving）食物中的纖維含量。每日攝取量百分比（% DV）顯示食品中纖維含量的高低：5% DV 或以下為低，15% DV 或以上為高。尋找 % DV 較高的食物。

您也可以使用食品標籤來識別全穀食物。相較於精製穀物，全穀物含有更多纖維、維他命及礦物質。在選購包裝食品（例如麵包、早餐穀物、意粉及餅乾）時，應在成分表中留意「全穀」（whole grain）字樣。

全麥食品（例如 100% 全麥麵包）不一定屬於全穀，但它們依然是優質的纖維來源。

食物中含有多少纖維？

請參考下方表格，瞭解各種食物的纖維含量。您也可以在[加拿大營養檔案](#)中找到特定食物的纖維含量。

食物纖維來源

食物	份量	纖維含量（克）
蔬菜與水果		
熟的海軍豆	125 mL (½ 杯)	9.7
牛油果	半個	6.7
帶皮的梨	1 個（中等大小）	5.3
黑莓或紅莓	125 mL (½ 杯)	4.1
帶皮的土豆	1 個（中等大小）	3.9
熟的冷凍綠豌豆	125 mL (½ 杯)	3.7
帶皮的蘋果	1 個（中等大小）	3.5
椰菜仔	4 個	3.1
熟的冷凍什錦蔬菜	125 mL (½ 杯)	2.8
熟的蕃薯（切塊）	125 mL (½ 杯)	2.8
橙	1 個（中等大小）	2.3
熟的粟米、紅蘿蔔或西蘭花	125 mL (½ 杯)	2.2
香蕉奇異果獼猴桃	1 個（中等大小）	2.1
梨罐頭（切半）	125 mL (½ 杯)	2.1
穀物		
全麩麥片（任何種類）	30 g (125 mL 或 ½ 杯)	9.7
麩皮麥片	30 g (250 mL 或 ½ 杯)	4.9
碎麥	30 g (160 mL 或 2/3 杯)	3.9
熟燕麥麩	175 mL (¾ 杯)	3.7
發芽穀物麵包	1 片 (35 g)	3.3 至 4.5
熟燕麥片（大燕麥片）	175 mL (¾ 杯)	3.2
100%天然麥麩	30 mL (2 Tbsp)	3.1
熟的藜麥、苡米或小麥碴	125 mL (½ 杯)	2.7
空氣爆谷	500 mL (2 杯)	2.5
熟的全麥意粉	125 mL (½ 杯)	2.4
市售全麥麵包	1 片 (35 g)	2.1
豆類、豌豆、小扁豆、果仁、種子		
熟的紅豆	175 mL (¾ 杯)	12.4
熟的黑豆	175 mL (¾ 杯)	10.5
熟的深紅腰豆	175 mL (¾ 杯)	8.6
鷹嘴豆泥	175 mL (¾ 杯)	7 至 11
烘黃豆	175 mL (¾ 杯)	6.8
熟毛豆	175 mL (¾ 杯)	6.0
熟的小扁豆或鷹嘴豆	175 mL (¾ 杯)	5.5
熟的碎豌豆	175 mL (¾ 杯)	4.2
乾烘杏仁	60 mL (¼ 杯)	3.8
奇亞籽	15 mL (1 Tbsp)	3.7
乾烘葵花籽仁	60 mL (¼ 杯)	3.6
乾烘花生	60 mL (¼ 杯)	3.1
亞麻籽（全粒）	15 mL (1 Tbsp)	2.9
花生醬（天然）	30 mL (2 Tbsp)	2.5

g = 克，mL = 毫升，Tbsp = 湯匙

資料來源：[加拿大營養檔案](#)。

如需查閱有關更多話題的 HealthLinkBC File，請訪問 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files，或造訪您當地的公共衛生局。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，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。