



膳食纖維不足腸道拉警報!

5要訣聰明補

【補充膳食纖維的好處？】

增加飽足感，
以預防肥胖



預防憩室症



預防便秘
預防大腸癌



膳食纖維的
國人建議**攝取量**
是每日25 g至30g。



預防便秘
預防大腸癌



減少膽固醇吸收，
降低心血管
疾病發生率



張華烈

© 2016 PACHEN MEDICAL

延緩飯後血糖
上升之速度



【膳食纖維的分類是什麼？】

膳食纖維指的是
植物中不易被消化
的食物營養素，
為植物的非澱粉多醣



包括纖維素、
木質素、幾丁質
(或稱甲殼質)、
果膠、 β 葡聚糖、菊糖
和低聚糖等。



主要以

可以**溶於水**與否而分為：

水溶性膳食纖維

和**非水溶性**膳食纖維

2大類：



水溶性



非水溶性

1.水溶性纖維：

包括果膠、樹膠、
黏質物、植物膠、
海藻膠、寡醣等



通常具有黏性，
主要存在於蔬菜、水果、
全穀類、豆類、
蒟蒻等食物中。



功效：
有助於**益菌**
在腸道內存活
及增強**免疫力**，
調節血糖



當和**膽固醇**作用，
有包覆**膽酸**作用，
可降低**血脂肪**，
有助預防心血管疾病。

GOODBYE



1.非水溶性纖維：

有木質素、

植物表皮質、

半纖維素、幾丁質



主要存在於**植物表皮質**

和未加工的麩質、

全麥、穀物、豆類、

根莖類、果皮等食物中。



功效：

能促進腸道蠕動，

減少糞便在腸道停留的時間

及糞便和腸的接觸面積



可以減少**便秘**發生，
縮短糞便在腸道的時間，
有助於減少**大腸癌**的發生。



【膳食纖維**食物**有哪一些？建議**攝取量**：】

包括：黃豆、綠豆、
紅豆、花豆、豌豆等，
都富含**膳食纖維**



此外，像是**蔬菜類**的
木耳、地瓜葉、海帶，
主食類的玉米、地瓜、
燕麥等也都富含
膳食纖維



膳食纖維的
國人建議**攝取量**
是每日25 g至30g°



【營養師叮嚀：促進腸道健康**5要訣**：】

營養師李婉萍提醒，
上班族由於工作忙碌，
三餐經常外食，
運動量又不足



且沒有正確地挑選
三餐食物來源，
除了營養素
會攝取不均衡及不足外，



相對發生便秘、

肥胖的機率也非常高，

甚至提高腸癌疾病

的發生風險



以下**5**點飲食要訣
可促進**腸道健康**：

1. 以糙米飯、
五穀雜糧飯、燕麥飯
或南瓜、地瓜、芋頭等
全穀類食物取代精緻
白米，約可以獲得
8至12克纖維。



2. 蔬菜每餐至少半碗，
約可以獲得
6至10克纖維。



3. 水果每天2至3份，
約可以獲得
6至12克纖維。



4. 以部份毛豆、
黃豆取代部分肉類，
約可以獲得
2至4克纖維。



5. 每天適量堅果，
如黑芝麻，也可獲得
少量纖維。

