

您是否摄取到足够的纤维质？

Fiber - Are You Getting Enough?

权威医学机构赞成多吃含高纤维质的食物有益於健康。植物中的纤维质不会被人体所消化，因此，其有助於保持人体大便通畅，解除便秘。此外，纤维质更有一样好处是可减低患大肠癌，高血脂胆固醇，憩室病（肠肿囊），心脏疾病及糖尿病的危险性。

含高纤维的食物包括有：全谷类食品，全谷麵包，果仁，干豆类，水果及蔬菜。要摄取到每天建议的 21-38 克膳食纤维，可按下列方式进食：

1. 每天最少吃五份水果及蔬菜（一份等於一个中型水果，或一两杯未经煮熟的蔬菜，又或者是一杯煮熟蔬菜）。
2. 每天吃的谷类至少一半是全谷类食品，最好吃六份或更多。（一份等於半杯糙米饭，半杯谷糠类（bran），或一片全麦麵包）。

无论在任何情况下，如欲改变您的饮食习惯，应先谘询您的医生。每天持续地增加摄取纤维质食品，但要分餐摄取以避免引起胃胀感觉。

如下是一些中国人常吃并含高纤维的食物：葛，薏米，笋，蚕豆，眉豆，黄豆，薑，莲子，冬菇，萝蔔，芽菜等。



提议每天摄取纤维质的份量	克 (gm)
1 - 3 岁	19
4 - 8 岁	25
男性 (9 - 13 岁)	31
(14 - 50 岁)	38
(50 岁以上)	30
女性 (9 - 18 岁)	26
(19 - 50 岁)	25
(50 岁以上)	21
孕妇	28
母乳餵哺的妇女	29

参考资料:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56068/table/summarytables.t4/?report=objectonly>