

## 含大量纤维素的食品

### High Fiber Foods

建议每日纤维素食物摄取量：

年歲性別		gm(克)	年歲性別		gm(克)
1 至 3 歲		19	女性	9 至 13 歲	26
4 至 8 歲		25		14 至 18 歲	36
男性	9-13 歲	31		19 至 50 歲	25
	14 至 50 歲	38		50 歲以上	21
	50 歲以上	30		懷孕婦女	28
				哺乳婦女	29

食物		份量	纖維素 (克)
蘋果 (連皮)		一個 (中型)	3.7
橙		一個 (中型)	3.1
梨 (連皮)		一個 (中型)	4.4
乾果	杏甫乾	一個	0.8
	蜜棗	一個	0.6
	無花果乾	一個	2.3
	西梅	一個	0.6
	提子乾	四分之一杯	2.0
西蘭花		半杯 (煮熟)	5.2
紅蘿蔔		半杯 (煮熟)	2.6
蕃薯		一杯 (煮熟)	5.9
粟米		一杯 (煮熟)	4.6
青豆		一杯 (煮熟)	8.8
乾豆類 - 黃豆, 眉豆, 紅豆等		半杯 (煮熟)	5-7
糙米		一杯 (煮熟)	3.5
穀糠類 (bran) - 麥糠, 燕麥糠, 米糠		半杯	9.9
全麥麵包		一片	1.9
麥芽 (wheat germ)		四分之一杯	4.0
果仁-杏仁, 花生, 開心果等 (高脂肪食品, 少吃為宜)		一安士	2.3 - 3.3

纤维素是指植物食物中人体无法消化吸收的部份。但纤维素能吸引大量水份到大肠，从而有助於通便。同时，摄取纤维素亦能降低血糖含量，帮助减肥。

纤维也可减低患以下几种疾病的机会：乳癌，大肠癌，心脏病，胆固醇过高症，憩室病（肠肿囊）及其他一些消化系统疾病，糖尿病等。每日应多吃含高纤维素的食品。