

## 含大量纖維素的食物

### High Fiber Foods

建議每日纖維素食物攝取量：

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

纖維素是指植物食物中人體無法消化吸收的部份。但纖維素能吸引大量水份到大腸，從而有助於通便。同時，攝取纖維素亦能降低血糖含量，幫助減肥。

纖維也可減低患以下幾種疾病的機會：乳癌，大腸癌，心臟病，膽固醇過高症，憩室病（腸腫囊）及其他一些消化系統疾病，糖尿病等。每日應多吃含高纖維素的食物。