

您是否攝取到足夠的纖維質？

Fiber - Are You Getting Enough?

權威醫學機構贊成多吃含高纖維質的食物有益於健康。植物中的纖維質不會被人體所消化，因此，其有助於保持人體大便通暢，解除便秘。此外，纖維質更有一樣好處是可減低患大腸癌，高血脂膽固醇，憩室病（腸腫囊），心臟疾病及糖尿病的危險性。

含高纖維的食物包括有：全穀類食品，全穀麵包，果仁，乾豆類，水果及蔬菜。要攝取到每天建議的 21-38 克膳食纖維，可按下列方式進食：

1. 每天最少吃五份水果及蔬菜（一份等於一個中型水果，或一兩杯未經煮熟的蔬菜，又或者是一杯煮熟蔬菜）。
2. 每天吃的穀類至少一半是全穀類食品，最好吃六份或更多。（一份等於半杯糙米飯，半杯穀糠類 (bran)，或一片全麥麵包）。

無論在任何情況下，如欲改變您的飲食習慣，應先諮詢您的醫生。每天持續地增加攝取纖維質食品，但要分餐攝取以避免引起胃脹感覺。

如下是一些中國人常吃并含高纖維的食物：葛，薏米，筍，蚕豆，眉豆，黃豆，薑，蓮子，冬菇，蘿蔔，芽菜等。



提議每天攝取纖維質的份量 克 (gm)

1 - 3 歲	19
4 - 8 歲	25
男性 (9 - 13 歲)	31
(14 - 50 歲)	38
(50 歲以上)	30
女性 (9 - 18 歲)	26
(19 - 50 歲)	25
(50 歲以上)	21
孕婦	28
母乳餵哺的婦女	29

參考資料：

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