頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

健康飲食高纖維

膳食纖維是什麼？

1. 膳食纖維是由植物而來的元素，雖然它不能被人體所吸收和消化，卻是維持健康的一種要素。

2. 膳食纖維大致可分為水溶性及非水溶性兩種：

•水溶性纖維主要來自豆類、麥皮、水果，可與油脂物結合並排出體外，有助降低血液中膽固醇和維持血糖於正常水平

•非水溶性纖維主要來自全榖麥類食物及蔬菜，吸收水分後會變軟發大，促進腸臟蠕動，有助預防便秘

3. 成人及青少年每天需要不少於25克的膳食纖維。兒童每天所需的膳食纖維量是他的年齡加5克。例如：一位五歲的兒童每天膳食纖維攝取量為5 + 5 = 10克左右。

膳食纖維用處多

1. 蔬菜類和水果類食物含豐富膳食纖維、維生素C、β-胡蘿蔔素、礦物質和抗氧化物，可增強身體抵抗力。

2. 非水溶性纖維有助糞便排出體外，直接減少廢物在腸道停留時間，減低有害致癌物質在腸道積聚，能預防腸道癌，避免便秘、痔瘡及憩室病的出現或惡化。

3. 水溶性纖0維能與膽固醇相似的油脂物（例如：膽汁）結合並排出體外，並有助穩定血糖，因此，能有效控制血膽固醇過高、冠心病及糖尿病等問題。

4. 由於膳食纖維熱量很低，且能增加飽肚感，以免進食過量，故能有助控制體重。

膳食纖維的攝取方法

1. 每天最少吃2份水果。

2. 每天最少吃3份蔬菜。

3. 每星期以2 - 3次乾豆類取代部份肉類。

4. 可用高纖穀物如紅米或糙米代替部份白米。

5. 以全麥麵包或餅乾代替高脂肪、高糖分的麵包或餅乾。

6. 留意食物標籤，多選擇高纖食品。

7. 以循序漸進的方式增加膳食纖維，並留意每天必需飲用足夠的水分（6 - 8杯或以上），否則身體會因不適應而產生肚瀉、肚漲、放屁等現象。

均衡飲食最重要

雖然高纖食物有益健康，但亦不宜過量，所以我們應以均衡飲食為原則，每天應該包括五大類別的食物：穀物類，蔬菜類、水果類，肉、魚、蛋及代替品（包括乾豆）和奶類及其代替品。膳食以穀物類為主，多吃瓜菜、水果、適當分量的肉類（及代替品）及奶品，以求達至均衡、健康。