

▼蔬菜除了含纖維，亦有維他命及礦物質，每日不能缺。



日日25克

根據國際營養建議，我們每日最少應進食25克纖維，非水溶性纖維與水溶性纖維比例是3:1，即18克非水溶性纖維及6克水溶性纖維，才能達到上述好處。

以下，是富含纖維的食物，大家可從中選擇自己喜愛的。

水溶性纖維

	份量	纖維量
紫色熱情果	1/2杯	6.5克
大麥	3/4杯	2.2克
黑豆	1/2杯	2.4克
四季豆	1/2杯	2.2克
紅腰豆	1/2杯	2克
豆腐	3/4杯	2.8克
牛油果	1/2杯	2.1克
椰菜苗	1/2杯	2克
番薯	1/2杯	1.8克
蘿蔔	1/2杯	1.7克
蘿蔔	1/2杯	1.7克
橙（中型）	1個	1.8克
任何連皮生果	1個	1.2克
亞麻籽	1湯匙	1.1克

非水溶性纖維

	份量	纖維量
全麥維早餐穀物	1/3杯	7.2克
紅腰豆	1/2杯	5.9克
四季豆	1/2杯	4.3克
羊角豆	1/2杯	3.1克
青豆	1/2杯	3克
蘿蔔	1/2杯	3.1克
亞麻籽	1湯匙	2.2克



▲將白飯改為紅米飯、糙米飯，每餐便可以有3-5克纖維。



▶豆類含有豐富水溶性及非水溶性纖維。

以下是簡單補纖法：

早餐	份量	纖維量
全麥維早餐穀物	1/2杯	7.2克
脫脂奶	1杯	0克
上午小點		
小或中型蘋果	1個	1.2克
午餐		
烩菜	1碗	3克
梅菜蒸鯪魚	1件	0克
紅米飯	1碗	3克
下午茶		
高纖燕麥餅乾	2塊	1克
晚餐		
牛肉炒芥蘭	1碗	3克
糙米飯	1碗	3克
冬瓜粒湯	1碗	2克
橙（中型）	1個	1.8克

約25克纖維量



3餐都要有纖維

現時港式飲食，在外進餐很多時纖維不足，到了晚餐才有少量纖維，以致大部分人未能攝取足夠纖維。故余思行建議大家，多進食蔬果及高纖穀類。怎樣開始？她建議大家每日從早餐開始補充纖維，例如高纖類穀物、麥包三文治，午晚餐的碳水化合物由白飯、意粉改為紅米飯、糙米飯、全麥意粉類，每日最少進食一碗半煮熟蔬菜及兩至三份水果，這樣便能夠有足夠纖維。

如果本身少吃纖維，建議從少量開始，讓消化系統慢慢適應。

養和醫院高級營養師
余思行



在過分肉食主義的年代，鋸扒、燒烤、刺身、甜品填滿胃部空間，不少人一整天也沒有一條菜、一片生果進肚，餐單更是無穀類，纖維量嚴重不足！

或者你會問，吃得開心吃得飽便是了，纖維何須有？

你錯了，欠缺纖維除了容易消化不良，更會增加患上各種疾病危機。要遠離疾病，從今天起就要進食足夠纖維，健康才有100分！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

▼肉類、刺身提供豐富蛋白質，但零纖維，記得要多吃蔬果補充纖維。



纖維6好處

養和醫院高級營養師余思行說，纖維屬碳水化合物，由於不會被分解，故不會被消化而轉化成熱量，但卻會在身體內發揮好處，包括帶走壞膽固醇、穩定血糖、幫助腸道蠕動等功能，所以每日餐單中都要有足夠纖維。而對於一些需要控制食量或減肥中人士，纖維更可以有較長的飽肚感覺，減少因為太快肚餓而不斷進食的機會。

有充足纖維，更可遠離疾病，包括：便秘、痔瘡、憩室炎；減低患癌症機會，如大腸癌、乳癌等。

如果你或你的家人、朋友仍未認識進食足夠纖維的好處，請你將以下六個好處轉告他們：

- 1 減膽固醇
- 2 幫助消化
- 3 改善心臟健康
- 4 減低便秘機會
- 5 減低腸道憩室炎機會
- 6 保持平穩血糖



水溶性與非水溶性

既然纖維好處多，我們可以從哪些食物獲得充足纖維？

余思行說，纖維分兩類，分別是水溶性纖維及非水溶性纖維，同樣存在於植物性食物，例如蔬菜、水果及穀物，其中尤以全穀類含纖維量較高。

「水溶性纖維即可溶於水，吸水後會形成啫喱狀物質，可帶走體內的壞膽固醇和致癌物質，同時因為留在腸道時間較長，可減慢碳水化合物吸收，穩定血糖。」

含豐富水溶性纖維食物包括燕麥、豆類、薏米、水果、瓜菜、藻類等。

非水溶性纖維顧名思義，是無法溶於水。這包括植物細胞壁的纖維素、全穀類及蔬菜的半纖維素、以及植物堅硬部分的木質素。它雖然不溶於水，但會吸水膨脹，故可以促進胃腸蠕動、縮短食物殘渣通過腸道的時間，有效預防便秘。非水溶性纖維來自全麥穀類及蔬菜。」

▶含豐富水溶性纖維食物。



健康滿分