



## 平衡血糖

正因為水溶性纖維有着膠狀作用，進食後亦能把食物包着，從而減慢腸道吸收食物，食物中的碳水化合物亦需要較長時間吸收，對平衡血糖有很大功效。陳勁芝強調，當食物含有豐富水溶性纖維時，其升糖指數 GI 值相對較低，即進食後的血糖較平穩。



▲半碗西蘭花含1克水溶性纖維，GI值亦低，能令血糖較平穩。

## 點揀燕麥片

不是每種高纖五穀類食物，都含豐富「水溶性纖維」，大麥、豆類、柑橘類水果、全穀米如紅米、糙米等才含較高「水溶性纖維」。當中以燕麥片的含量較為豐富，每四湯匙半就有1.5克含量，兩碗燕麥片已達一日所需的一半。

「市面上的燕麥片通常有快熟及即食兩種，其實成分營養一樣，不過分子較幼細的即食燕麥片，升糖指數 GI 值較高，進食後的血糖較易上升，所以有糖尿病的人，就應該選食較粗粒的快熟燕麥片。」陳說。

▲兩種燕麥片成分營養一樣，但較粗粒（下邊）的較適合糖尿病人。

## 混入食物

討厭吃燕麥片的人如何是好呢？陳勁芝建議，可以將燕麥粉或燕麥片作新菜式或甜品，例如燕麥粥、燕麥曲奇等，或把燕麥粉加入冷熱飲品、湯或粥中。不過這些都是碳水化合物，所以增加後要酌量減少粉麵飯的食量。

美國食品及藥物管理局（FDA）指出，每份含0.6克水溶性纖維的蔬果穀物，都能有效降低膽固醇。

「雖然補充劑亦可補充水溶性纖維，但吃天然食物總比吃丸好，起碼吃了燕麥片或西蘭花，你會感飽肚而減少吃其他垃圾食物，一舉兩得。」陳勁芝補充。☺



▲將燕麥粉加入飲品中，適合不愛吃燕麥片人士。

# 膽固醇



「水溶性纖維」可以帶走壞膽固醇，是血管清道夫；而含量豐富的燕麥片，正正是高膽固醇人士的「最佳食物」。

究竟「水溶性纖維」有何神效？今期就由營養師為大家解構「水溶性纖維」的好處。

**養** 和體格健康檢查部營養師陳勁芝指出，美國食品及藥物管理局（FDA）建議，每日吸收三克燕麥中的「水溶性纖維（Soluble Fiber）」，及配合低脂及低膽固醇飲食，能有效帶走血液中的壞膽固醇，保持心臟健康。陳勁芝指出，其實早在廿年前已有相關研究，證實燕麥片中有一種叫「青稞β-葡聚糖（Beta-Glucan）」的水溶性纖維，對降低壞膽固醇有顯著功效。

究竟水溶性纖維如何「帶走」膽固醇，除此之外，還有其他好處嗎？

## 理想膽固醇

總膽固醇 <5.2mmol/L  
低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇）<3.4mmol/L  
高密度脂蛋白膽固醇（好膽固醇）  
男士 >1.0mmol/L / 女士 >1.29mmol/L

## 降膽固醇

陳勁芝說，膽固醇是脂肪一種，分為好的高密度膽固醇（HDL），及壞的低密度膽固醇（LDL），當中七至八成由人體製造，二至三成則從食物攝取。肝臟會把部分膽固醇轉化成膽汁酸，用作消化脂肪，消化脂肪後，膽汁酸再次被腸道吸收，然後循環再用。

「水溶性纖維會在小腸內與膽汁酸連結在一起，此時膽汁酸無法再次被腸道吸收，而被排出體外，因此肝臟就會用更多膽固醇製造膽汁酸，膽固醇自然下降。」陳勁芝說。

▲進食水溶性纖維能有效把壞膽固醇帶走。



## 食物纖維表

| 穀類 (半碗熟) |   | 水溶性纖維 (g) |  | 總纖維 (g) |  |
|----------|---|-----------|--|---------|--|
| 大麥       | 1 | 4         |  |         |  |
| 燕麥穀      | 1 | 3         |  |         |  |
| 燕麥粉      | 1 | 2         |  |         |  |

| 水果 (一個中等大小) |     | 水溶性纖維 (g) |  | 總纖維 (g) |  |
|-------------|-----|-----------|--|---------|--|
| 柑橘 (橙、西柚)   | 2   | 2-3       |  |         |  |
| 梨           | 2   | 4         |  |         |  |
| 梅乾 (四分一杯)   | 1.5 | 3         |  |         |  |

| 蔬菜 (半碗熟) |   | 水溶性纖維 (g) |  | 總纖維 (g) |  |
|----------|---|-----------|--|---------|--|
| BB 椰菜    | 3 | 4.5       |  |         |  |
| 紅蘿蔔      | 1 | 2.5       |  |         |  |
| 西蘭花      | 1 | 1.5       |  |         |  |

A single head of fresh broccoli, showing its characteristic green, bumpy florets and a thick, pale yellow-green stalk. The broccoli is positioned in the upper left quadrant of the image.

▲半碗西蘭花含1克水溶性纖維，GI值亦低，能令血糖較平穩。

## 點煉燕麥片



「市面上的燕麥片通常有快熟及即食兩種，其實成分營養一樣，不過分子較幼細的即食燕麥片，升糖指數GI值較高，進食後的血糖較易上升，所以有糖尿問題的人，就應該選食較粗粒的快熟燕麥片。」陳說。

## 混入食物



▲將燕麥粉加入飲品中，適合不愛吃燕麥片人士。

「雖然補充劑亦可補充水溶性纖維，但吃天然食物總比吃丸好，起碼吃了燕麥片或西蘭花，你會感飽肚而減少吃其他垃圾食物，一舉兩得。」陳勁芝補充。☞

## 食物纖維表

| 穀類 (半碗熟) |   | 水溶性纖維(g) |  | 總纖維(g) |
|----------|---|----------|--|--------|
| 大麥       | 1 | 4        |  |        |
| 燕麥穀      | 1 | 3        |  |        |
| 燕麥粉      | 1 | 2        |  |        |

  

| 水果 (一個中等大小) |     | 水溶性纖維(g) |  | 總纖維(g) |
|-------------|-----|----------|--|--------|
| 柑橘 (橙、西柚)   | 2   | 2-3      |  |        |
| 梨           | 2   | 4        |  |        |
| 梅乾 (四分之一杯)  | 1.5 | 3        |  |        |

  

| 蔬菜 (半碗熟) |   | 水溶性纖維(g) |  | 總纖維(g) |
|----------|---|----------|--|--------|
| BB 椰菜    | 3 | 4.5      |  |        |
| 紅蘿蔔      | 1 | 2.5      |  |        |
| 西蘭花      | 1 | 1.5      |  |        |

# 膽固醇



CUHK 香港大學

健康 Notebook

「水溶性纖維」可以帶走壞膽固醇，是血管清道夫；而含量豐富的燕麥片，正正是高膽固醇人士的「最佳食物」。

究竟「水溶性纖維」有何神效？今期就由營養師為大家解構「水溶性纖維」的好處。

**養** 和體格健康檢查部營養師陳勁芝指出，美國食品及藥物管理局（FDA）建議，每日吸收三克燕麥中的「水溶性纖維（Soluble Fiber）」，及配合低脂及低膽固醇飲食，能有效帶走血液中的壞膽固醇，保持心臟健康。陳勁芝指出，其實早在廿年前已有相關研究，證實燕麥片中有一種叫「青稞β葡聚醣（Beta-Glucan）」的水溶性纖維，對降低壞膽固醇有顯著功效。

究竟水溶性纖維如何「帶走」膽固醇，除此之外，還有其他好處嗎？

## 理想膽固醇

總膽固醇 <5.2mmol/L  
低密度脂蛋白膽固醇(壞膽固醇) <3.4mmol/L  
高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇)  
男士 >1.0mmol/L / 女士 >1.29mmol/L

## 降膽固醇

陳勁芝說，膽固醇是脂肪一種，分為好的高密度膽固醇（HDL），及壞的低密度膽固醇（LDL），當中七至八成由人體製造，二至三成則從食物攝取。肝臟會把部分膽固醇轉化成膽汁酸，用作消化脂肪，消化脂肪後，膽汁酸再次被腸道吸收，然後循環再用。

「水溶性纖維會在小腸內與膽汁酸連結在一起，此時膽汁酸無法再次被腸道吸收，而被排出體外，因此肝臟就會用更多膽固醇製造膽汁酸，膽固醇自然下降。」陳勁芝說。

◀進食水溶性纖維能有效把壞膽固醇帶走。