

# 膳食纖維

# 與健康

■ 曾玉惠 ■

在1973年有兩位英國醫學研究者暨醫師Burkitt 及 Trowell的研究報告指出，非洲人的飲食中含有大量的食物纖維質，而非洲地區的人很少罹患已開發國家中人民易患的所謂「西方文明病」，如：便秘、痔瘡、大腸癌、大腸憩室炎、高血壓、心臟病、糖尿病、血管硬化、結石症及肥胖症等。自此之後，食物纖維受到醫學界、營養學者及食品科技研究者的重視，並將膳食纖維列為營養教育的一項大課題。

## 食物纖維質的作用

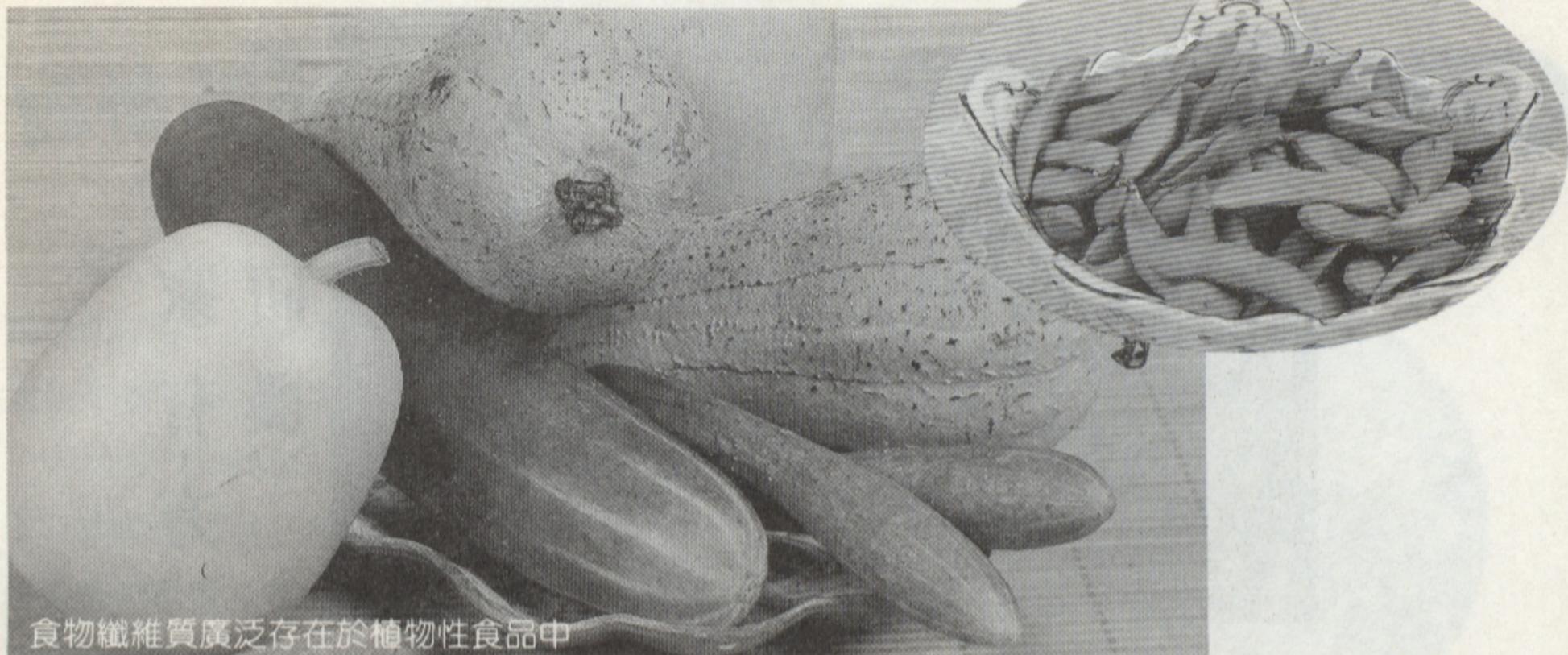
食物纖維質廣泛存在於植物性食品，如全穀類、蔬菜及水果。當人類吃下植物性的天然食品後，食物纖維質便在人體之消化道中參與消化及吸收作用：

**有助於體重的控制：**膳食纖維會增加食物之咀嚼性，到達胃部時會增加膨脹感，使人有飽食感，避免飲食過量，故有助於體重控制，更有預防肥胖的作用。

**預防腸道病變：**飲食中如果缺乏食物纖維質，腸道中之有害微生物較多，易造成腸道上皮細胞的病變。

**降低血清膽固醇，減少心臟血管疾病罹患率：**食物纖維質能結合膽汁酸及膽鹽排出體外，而膽汁是肝臟利用膽固醇所合成的，所以食物纖維質有降低血清膽固醇的功效。

**糖尿病的膳食療養：**食物纖維吸水後，會膨脹，並產生黏性，而與食物成分相互混合，延長在胃內停留的時間，因而減緩醣類之消化速度，故可抑制用餐後血糖急速上升。



食物纖維質廣泛存在於植物性食品中

**免於便秘、預防痔瘡：**一公克的纖維質可以增加約20倍的糞便量，使排便量既多又快，故能免於便秘，當然也可以預防痔瘡。

**排泄毒性物質：**食物纖維會吸著有毒物質，縮短通過腸道的時間，促進毒物排泄，並減少毒物與腸子之上皮細胞接觸的機會。

**減少齲齒罹患率：**高纖維食物提高咀嚼作用，可增進唾液分泌，有清潔口腔、牙齒的作用，可減少齲齒罹患率。

### 纖維攝食原則

一個健康成人的膳食纖維建議量，每天約為20~35公克。食物纖維質主要來自全穀類（糙米、大麥、燕麥等）、蔬菜（各種蔬菜及根莖類等）、水果類（桃、李、蘋果、木瓜、番石榴、柑橘

等），如果每天以白米飯或白麵食為主食，再均衡地吃魚、肉、蛋、豆、奶、蔬菜及水果，則吃下的食物纖維大約只有8~10公克，所以平時應注意膳食纖維的型態：

1. 少吃太精緻的食物。
2. 勿以加工食品為主要食物來源。
3. 不以纖維飲料或所謂的高纖維食品代替自然的蔬果。
4. 不要完全偏食植物性食品，以免影響重要營養素的吸收。
5. 每天應喝適量的水（6~8杯），以協助食物纖維發揮作用。
6. 從多種食物獲得均衡的水溶性及非水溶性纖維質。