

飲食中的摩登寵兒-----膳食纖維

董氏基金會食品營養組主任 許惠玉

國人近年來公佈的十大死因當中，癌症及心血管疾病一直高居首位，而攝取含豐富纖維的飲食，可降低膽固醇、心血管疾病及癌症的罹患率，其所含的豐富維生素和礦物質，對人體亦有所助益。

纖維是什麼？纖維是存於植物細胞壁上的自然物質，因人體缺乏消化分解的酵素，而不能加以吸收利用；因此，稱不上營養素；吃下去以後，不但不會產生熱量，而且還會被人體排泄出來。

纖維分為水溶性膳食纖維(果膠、植物膠、粘質膠)及非水溶性膳食纖維(纖維素、半纖維素、木質素)兩種。

富含水溶性纖維的食物，包括各種水果、豆類、及燕麥、海藻、玉米等，由於可以降低血液中的膽固醇、三酸甘油酯、及維持血糖質的穩定，因此，可預防心臟病、糖尿病、肥胖及膽結石的發生。

富含非水溶性纖維(即粗纖維)的食物，包括各式蔬菜，如豌豆莢、高麗菜、白菜、竹筍、蘆筍、芹菜、木耳、香菇，及小麥麩等。可以增加糞便的體積，促進腸胃的蠕動，縮短糞便在腸道停留的時間，有助於有毒廢物的排除，減少致癌物質與腸壁粘膜接觸的機會，而可預防大腸癌、痔瘡、憩室病、便秘等。

另外，膳食纖維質亦可增加飽足感，減少攝食其他高油、高熱量食物的機會，有助於體重的控制；且纖維質隨食物殘渣被送至大腸時，可成為大腸有益細菌的養分來源，有助於有益細菌的增生，製造維生素B群。獲得纖維質最簡便的捷徑，最好的方法，是由每日飲食中攝取足夠的各式蔬菜和水果，及選用粗糙的全穀類。

平日可糙米、五穀雜糧(均衡又營養)代替白米飯，或將豆類與米飯混合煮，食做成黃豆飯、紅豆飯、綠豆飯；以新鮮水果取代果汁；選用蔬果時，也儘可能連皮或莖一起吃。

主食改吃「全」穀，有益健康！

國人以穀類製品(如稻米等)為主食，為最經濟、安全的熱量來源，但白米在精製的過程中流失了許多營養素。同樣一碗白米飯相較於糙米飯熱量相似，但糙米營養價值平均比白米高出3.5倍以上。研究指出，來自全穀類的膳食纖維較蔬果、豆製品更具有對抗慢性病的發展，如代謝症候群、第二型糖尿病、心血管疾病等。

98年國人總死亡人數而言，與生活型態有關的心臟疾病占10.6%、腦血

管疾病占 7.3%、糖尿病占 5.8%、癌症占 28.1%，合計占總死亡人數的 51.8%，多。歐美研究指出每天至少攝取約 50 克的實際全穀重量（全穀製品則約 100 克）可降低癌症（如胃癌、大腸直腸癌、乳癌、前列腺癌、小腸癌、胰臟癌等）、心血管疾病、第二型糖尿病、高血壓等多種慢性病的發生，亦助於體重的控制。

- 全穀的營養價值平均比精製後穀類高出 3.5 倍以上！

國人以穀類製品（如稻米、小麥等）為主食，是經濟又安全的熱量來源；但記得要選擇「全穀」類（如糙米），健康更能加倍！

因為比起全穀，精製後穀類在加工過程中會流失許多營養素，例如同樣攝取一碗白米飯和糙米飯，熱量差不多，但糙米的營養價值平均比白米高出 3.5 倍以上！

- 每日 1/3 主食吃全穀，可降低心血管疾病等多種慢性病發生風險！
- 全穀類的營養價值甚至比蔬果類與豆類還好！
- 吃全穀製品比精製穀類製品更有飽足感，可幫助控制體重！