



膳食纖維好處多

膳食纖維是一種來自植物的不可消化碳水化合物，雖然人體無法消化，但對身體健康有許多益處。它主要分為水溶性纖維和非水溶性纖維，兩者在腸道健康、體重管理、血糖與膽固醇控制等方面發揮重要作用。

六大好處

- ★促進腸道健康，預防便秘
- ★穩定血糖，降低糖尿病風險
- ★降低膽固醇，保護心血管健康
- ★幫助體重管理，增加飽足感
- ★養護腸道好菌，增強免疫力
- ★降低腸癌風險

水溶性纖維食物

燕麥、蘋果、
柑橘、地瓜、
胡蘿蔔、豆類

非水溶性纖維食物

糙米、全麥麵
包、堅果、花椰
菜、深綠色蔬菜

