

苗栗學校營養午餐教育

主題：纖維多多健康多一

膳食纖維(dietary fiber)

膳食纖維是什麼

膳食纖維存在於自然界中，是由許多單醣類所組成的不是澱粉的多醣類與木質素，人體消化道內的酵素無法消化分解它們，不過它們有一部分可能會被結腸內的細菌分解產生一些熱量大部分均由腸道排出體外。

膳食纖維對身體的影響

水溶性膳食纖維：

吃進體內後，由於具有黏性以及會形成膠狀包裹食物，因此會減少膽固醇的吸收，增加膽酸的排泄，延緩胃中食物的排空，降低葡萄糖的吸收速率，刺激結腸內水和電解質的再吸收而改善腹瀉的情形。

非水溶性膳食纖維：

在腸道內會吸收水分，使糞便變軟變溼，比較容易排泄，具有使胃腸蠕動正常化，糞便通過腸道時間正常化和減少便秘的效果。

增加攝取膳食纖維的方法

以全穀類代替精緻穀類：

1. 白稀飯→地瓜稀飯、雜糧稀飯、綠豆稀飯。
2. 白饅頭→全麥饅頭、雜糧饅頭。
3. 白色包子→全麥包子、雜糧包子。

以豆類替代肉類：

以整粒豆類及其發芽產物為主要的食物，如黃豆芽、毛豆酸菜、黃豆糙米飯等。

增加蔬菜的攝取，

多吃水果且不以果汁代替。

外食如何聰明攝取高纖維飲食

小菜→增加一碟蔬菜。

牛奶→加入燕麥片、五穀粉等。

麵包→全麥麵包、全麥土司。

三明治或漢堡→加入蔬菜或水果。

自助餐→選擇有蔬菜搭配的半葷素菜為主菜，以全穀雜糧飯取代白飯。

西餐→選擇全穀雜糧麵包，

多吃沙拉吧以補充水果。

日式料理→減少攝取裹粉油炸食物，多吃點蔬菜。

每日膳食纖維的建議量：25~35克

食物種類	平均膳食纖維量	每天份數	膳食纖維量
主食類：一般	含量極少	1~3碗	含量極少
全穀類	8克/碗	2~3碗	16~24克
蔬菜及豆類	2克/份	3份	6克
水果類	2克/份	2份	4克
合計			26~34克