



高纖維飲食衛教

一、定義及適用症狀：

- 高纖維飲食是指飲食中含有較普通飲食為高的纖維質。
- 美國癌症學會建議每日飲食中膳食纖維應攝取 20~35 公克為宜。
- 適用症狀:便秘、憩室症、過敏性腸症。

二、目的：

1. 促進腸道蠕動，縮短糞便停留腸道的時間，減少有毒物質與腸壁接觸的機會。
2. 可增加糞便量及吸收水分，易於排泄，預防或改善便秘。
3. 減少膽固醇吸收，增加膽固醇排泄，有助改善血脂肪。
4. 延緩胃排空，有助體重控制。
5. 膳食纖維於腸道中可延遲醣類的吸收，對糖尿病病人而言，有助於血糖的穩定。

三、飲食原則：

1. 以均衡飲食為基礎，攝取足夠之熱量及各類營養素。
2. 以未經碾製之全穀類，代替精緻之五穀類。
3. 多攝取含高纖維的新鮮蔬菜、水果。
4. 多選用未經加工之莢豆類及乾豆類。

- 便秘患者，除了多攝取高纖維食物外，每天須喝 8~10 杯水，並須做適當運動及過規律的生活。
- 高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，故宜適量補充礦物質及維生素。
- 於均衡飲食中，若無法攝取較多纖維素，每日可添加 1~2 湯匙糠皮或麩皮。
- 高纖維飲食可能會造成脹氣、腹瀉的副作用；故習慣於低纖維飲食的人，需循序漸增纖維量。

四、食物選擇：

- 奶類及其製品：各式奶類及其製品。
- 肉類：皆可。
- 蛋類：皆可。
- 豆類及其製品：未加工的豆類，如黃豆、黑豆等。
- 蔬菜類：粗纖維多的蔬菜，如竹筍、芹菜等以及蔬菜的梗、莖。
- 油脂類：皆可。
- 水果類：未過濾的果汁、含高纖維的水果，如梨、桃子、蘋果、棗子、黑棗等。
- 五穀根莖類：麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包、紅豆、綠豆、番薯、芋頭等。

