

食物纖維素

食物纖維素，簡稱纖維素，是食物中不能被人體消化的剩餘物質，所以有人誤把它們看作沒有營養價值的食物殘渣。纖維素可分為兩大類，包括水溶性纖維素和非水溶性纖維素，可在不同的食物中攝取，而兩者皆有不同的功能

纖維素對健康的幫助

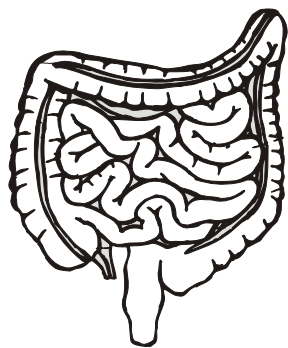
適量進食高纖維食物可預防多種疾病及身體慢性失調，包括：—



- 預防及紓緩便秘 —

纖維素能增加糞便量，刺激大腸肌肉的蠕動，更有吸水、膨脹和潤滑大腸的效果，使糞便濕潤柔軟，易於排出

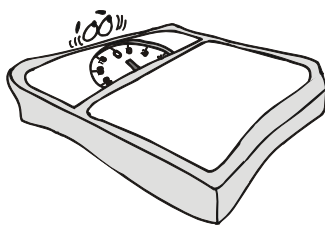
- 有助食物的消化和營養的吸收 —



纖維素能促進消化液的分泌，更能令腸道內有益細菌的活動增加，因而促進維他命 B2 的合成

- 預防大腸癌的作用 —

纖維素減少腸道中食物渣滓的停留時間，也間接減低了有害的致癌物質積聚



- 控制體重和減低肥胖的機會 —

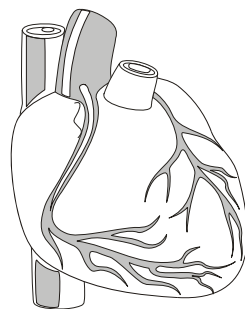
纖維素的吸水性強，所以當進入腸胃之後，它的體積會增大，使人產生飽足的感覺。此外，富纖維素的食物亦需要較長時間咀嚼，所以能夠幫助減低食量

- 穩定血糖和控制糖尿病 —

纖維素可減慢身體對血糖的吸收

- 有助降低血中膽固醇的水平，因而可預防心臟病 —

水溶性纖維素會與膽固醇結合，並且把它排出體外



纖維素豐富的食物

只有源自植物類的食物才含有纖維素，包括：—

- 穀類如全麥麵包、紅米、燕麥片
- 蔬菜類如芥蘭、西洋菜、菠菜
- 根莖類如馬鈴薯、番薯
- 豆類如青豆、扁豆、眉豆、紅豆
- 菇藻類如草菇、冬菇、蘑菇、雪耳、雲耳、紫菜、髮菜
- 水果類如橙、西柚、梅
- 其他如芝麻、栗子、腰果、花生



纖維素的攝取量

每天攝取量(克)	
青少年及成年人	25 克或以上
兒童	年齡加 5 克 例如：一位六歲的兒童每天攝取量為 $6 + 5 = 11$ 克

參考資料：衛生署中央健康教育組

攝取纖維素須知

- 魚、肉、蝦、蛋及牛奶完全不含任何纖維素
- 應該從食物中攝取纖維素，而不是從纖維製品如纖維丸、纖維粉或其他補充劑攝取
- 盡量進食多種不同的纖維素豐富食物，因為並非所有食物中的纖維素都發揮相同的效用
- 增加攝取纖維素分量時應循序漸進，因驟然大量增加進食纖維素可能令腸胃不能適應
- 每天進食纖維素食物要適量，因為過量進食會造成營養不良和減低身體對礦物質的吸收
- 盡可能連皮進食生果及蔬菜如連皮的青瓜，未去皮的布祿、蘋果、提子等
- 進食新鮮水果比單喝果汁更佳，因鮮榨果汁會將大部分纖維素破壞。若然喝果汁也要連果渣一同飲用
- 由於纖維素吸水力強，為使所進食的纖維素發揮最佳效能，每天應飲至少 6—8 杯流質飲品
- 纖維素對促進健康有一定的功用，但我們不要忽略其他食物和生活習慣對健康的影響。若要有強健的身體，均衡飲食加上適量運動是十分重要的

食物纖維素含量表

食物名稱及分量		纖維素含量 (克)
穀類		
白米	(100 克)	0.6
白米飯	(100 克)	0.2
糙米	(100 克)	3.4
糙米飯	(100 克)	1.8
全麥麵包	(100 克)	6.8
全麥糠早餐穀物	(100 克)	11.7
粟米片	(100 克)	3.6
燕麥片, 生	(100 克)	10.1
燕麥片, 熟	(100 克)	1.7
水果/乾果類		
蘋果, 連皮	(100 克)	2.4
橙, 不連皮和核	(100 克)	2.4
香蕉, 不連皮	(100 克)	2.6
西梅乾	(100 克)	7.1
提子乾, 去核	(100 克)	3.7
無花果	(100 克)	2.9
蜜棗, 去核	(100 克)	6.7
杏乾	(100 克)	7.7
蔬菜類		
西蘭花, 熟	(100 克)	3.3
芥蘭, 熟	(100 克)	2
西洋菜, 生	(100 克)	1.2
生菜, 生	(100 克)	1.5
洋蔥, 生	(100 克)	1.7
番茄, 生	(100 克)	1.2
甘筍, 熟 (去皮)	(100 克)	3
粟米粒, 熟	(100 克)	2.4
青豆仁, 熟	(100 克)	5.5
焗馬鈴薯 (連皮)	(100 克)	2.2
焗番薯 (連皮)	(100 克)	3.3

食物名稱及分量		纖維素含量 (克)
乾豆類		
眉豆, 熟	(100 克)	6.5
黃豆, 熟	(100 克)	6
紅豆, 熟	(100 克)	7.3
綠豆, 熟	(100 克)	7.6
腰豆, 熟	(100 克)	6.4
其他		
腰果	(100 克)	3.3
花生	(100 克)	8.5
芝麻	(100 克)	11.8
栗子 (去皮)	(100 克)	1.2

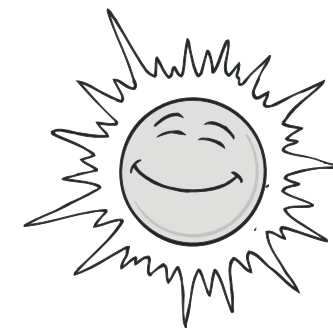
富纖維素的食譜提供

	食物及分量	纖維素含量(克)
早餐	低脂奶一杯(240 毫升)	0
	全麥麵包二片(56 克)	3.8
	蛋一隻(50 克)	0
小食	提子乾 1/3 杯(49 克)	1.8
	全麥餅乾 3 塊(24 克)	1.9
午餐	糙米飯一碗(195 克)	3.5
	蒸魚/魚片(120 克)	0
	西蘭花(熟) 1/2 碗 (90 克)	3.0
	香蕉 1 隻(118 克)	3
小食	烱粟米粒 1/2 碗 (82 克)	2.0
晚餐	糙米飯一碗(195 克)	3.5
	芥蘭(熟) 1/2 碗 (65 克)	1.3
	肉片/雞柳(120 克)	0
	橙一個(131 克)	3.1
	參考資料:	26.9

食物安全中心營養資料查詢系統

衛生署出版
政府物流服務署印

奇妙的人體清潔夫



衛生署學生健康服務
www.studenthealth.gov.hk

2011