

膳食纤维含量表

食物名称及份量		膳食纤维（克）
谷物类		
白米饭（粳米饭(蒸)）	100克	0.2
糙米饭	100克	1.7
全麦面包	100克	6.9
杂锦果麦（含干果、果仁）	100克	11.4
粟米片早餐谷类食品	100克	3.2
燕麦片（全谷物）	100克	10.4
藜麦	100克	2.8
水果与干果类		
富士苹果（连皮）	100克	1.7
蛇果（连皮）	100克	2.4
橙（不连皮）	100克	2.4
香蕉	100克	1.2
青奇异果（不连皮）	100克	3.0
牛油果	100克	7.5
士多啤梨	100克	2.5
蓝莓	100克	3.5
啤梨（连皮）	100克	3.0
火龙果	100克	1.7
杏脯	100克	8.4
西梅干	100克	7.8
提子干（去核）	100克	3.3
蔬菜类		
焗西兰花	100克	2.5
焗白椰菜	100克	2.4
白灼通菜	100克	2.3
白灼生菜	100克	1.9
白灼菜心	100克	2.0
番茄	100克	1.3
焗甘笋（去皮）	100克	3.3
芥兰	100克	2.3

食物名称及份量		膳食纤维（克）
菠菜	100克	1.7
粟米	100克	3.8
香菇	100克	3.3
焗新马铃薯（去皮）	100克	1.7
焗黄心番薯（去皮）	100克	3.1
豆类		
黄豆（大豆）	100克	15.5
黑豆（黑大豆）	100克	10.2
绿豆	100克	6.4
红腰豆（新鲜、焿、沥干）	100克	9.8
坚果与种子类		
腰果（烤）	100克	3.0
花生（烤、连衣）	100克	8.3
芝麻	100克	14.0
开心果	100克	9.0
杏仁（烤）	100克	11.8

含丰富膳食纤维的食谱

食物及份量		膳食纤维（克）
早餐	低脂奶一杯（240毫升）	0
	全麦面包二片（56克）	3.9
	蛋一只（50克）	0
小食	提子干1/3杯（49克）	1.6
	烤杏仁1安士（28克）	3.3
	午餐	
午餐	糙米饭一碗（195克）	3.3
	蒸鱼（120克）	0
	焗西兰花1/2碗（90克）	2.3
小食	香蕉1只（110克）	1.3
	焗甘笋(去皮)1/2碗（78克）	2.6
	晚餐	
晚餐	糙米饭一碗（195克）	3.3
	白灼菜心1/2碗（65克）	1.3
	肉片／鸡柳（120克）	0
橙一个（130克）		3.1
总膳食纤维含量		26

参考资料：食物安全中心营养资料查询系统

奇妙的人体清道夫

膳食纤维

膳食纤维是食物中不能被人体消化的剩余物质，所以有人误以为它们是没有营养价值食物残渣。其实膳食纤维可分为两大类，包括可溶性纤维和不可溶性纤维，两者可在不同的食物中摄取，并各有不同的功能。

膳食纤维对健康的益处

进食适量含丰富膳食纤维的食物能预防多种慢性疾病及改善身体健康。

预防及纾缓便秘

膳食纤维能增加粪便量，刺激大肠肌肉的蠕动，更有吸水、膨胀和润滑大肠的效果，使粪便湿润柔软，易于排出。

有助保持肠道健康

膳食纤维能令肠道内有益细菌的活动增加，有助保持肠道健康。

预防大肠癌

膳食纤维减少食物渣滓在肠道中的停留时间，间接减低了致癌物质的积聚。

控制体重和减低肥胖的机会

进食含丰富膳食纤维的食物需要相对较长时间咀嚼，容易令人产生饱肚感，能够帮助减低食量。

有助稳定血糖和控制糖尿病

可溶性纤维可减慢身体对糖分的吸收。

有助降低血液中胆固醇的水平，预防心脏病

可溶性纤维会与胆汁结合，并且把它排出体外，有助降低血液中的胆固醇。

含丰富膳食纤维的食物

- **谷物类**：全麦面包、糙米、燕麦片
- **蔬菜类**：芥兰、西兰花、菠菜
- **根茎类**：马铃薯(连皮)、番薯
- **菇藻类**：草菇、香菇、蘑菇、云耳
- **水果类**：橙、西柚、西梅
- **豆类**：红腰豆、黄豆、红豆
- **其他**：芝麻、杏仁、腰果、花生

摄取膳食纤维须知

- 应该从食物而非保健食品（如：纤维丸、纤维粉和其他补充剂）摄取膳食纤维。
- 尽量进食各种含丰富膳食纤维的食物，因为不同食物中的膳食纤维会发挥不同的效用。
- 增加膳食纤维的摄取量时应循序渐进，因骤然摄取大量膳食纤维可能会造成肠胃不适。
- 尽可能连皮进食生果及蔬菜（如：连皮的青瓜，未去皮的布祿、苹果、提子等）。
- 由于新鲜水果的膳食纤维高于果汁，所以进食新鲜完整水果较只喝果汁为佳。
- 由于膳食纤维的吸水力强，为使所进食的膳食纤维能发挥最佳效用，每天应饮6至8杯流质饮品。
- 膳食纤维对促进健康有一定的功用，但我们不要忽略其他食物和生活习惯对健康的影响。若想要有强健的身体，均衡饮食加上适量运动是十分重要的。

膳食纤维的每天建议摄取量

- **成人及青少年**每天建议摄取25克或以上的膳食纤维。
- **儿童**每天所需的膳食纤维量是他的年龄加5克。
 - 例如：一位六岁的儿童每天膳食纤维建议摄取量为6 + 5克 (即等于11克)