

膳食纖維含量表

食物名稱及份量		膳食纖維 (克)
穀物類		
白米飯 (粳米飯(蒸))	100克	0.2
糙米飯	100克	1.7
全麥麵包	100克	6.9
雜錦果麥 (含乾果、果仁)	100克	11.4
粟米片早餐穀類食品	100克	3.2
燕麥片 (全穀物)	100克	10.4
藜麥	100克	2.8
水果與乾果類		
富士蘋果 (連皮)	100克	1.7
蛇果 (連皮)	100克	2.4
橙 (不連皮)	100克	2.4
香蕉	100克	1.2
青奇異果 (不連皮)	100克	3.0
牛油果	100克	7.5
士多啤梨	100克	2.5
藍莓	100克	3.5
啤梨 (連皮)	100克	3.0
火龍果	100克	1.7
杏脯	100克	8.4
西梅乾	100克	7.8
提子乾 (去核)	100克	3.3
蔬菜類		
焗西蘭花	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
焗甘筍 (去皮)	100克	3.3
芥蘭	100克	2.3

食物名稱及份量		膳食纖維 (克)
菠菜	100克	1.7
粟米	100克	3.8
香菇	100克	3.3
焗新馬鈴薯 (去皮)	100克	1.7
焗黃心番薯 (去皮)	100克	3.1
豆類		
黃豆 (大豆)	100克	15.5
黑豆 (黑大豆)	100克	10.2
綠豆	100克	6.4
紅腰豆 (新鮮、焗、瀝乾)	100克	9.8
堅果與種子類		
腰果 (烤)	100克	3.0
花生 (烤、連衣)	100克	8.3
芝麻	100克	14.0
開心果	100克	9.0
杏仁 (烤)	100克	11.8

含豐富膳食纖維的食譜

食物及份量		膳食纖維 (克)
早餐	低脂奶一杯 (240毫升)	0
	全麥麵包二片 (56克)	3.9
小食	蛋一隻 (50克)	0
	提子乾1/3杯 (49克)	1.6
午餐	烤杏仁1安士 (28克)	3.3
	糙米飯一碗 (195克)	3.3
晚餐	蒸魚 (120克)	0
	焗西蘭花1/2碗 (90克)	2.3
小食	香蕉1隻 (110克)	1.3
	焗甘筍(去皮)1/2碗 (78克)	2.6
晚餐	糙米飯一碗 (195克)	3.3
	白灼菜心1/2碗 (65克)	1.3
晚餐	肉片/雞柳 (120克)	0
	橙一個 (130克)	3.1
總膳食纖維含量		26

參考資料：食物安全中心營養資料查詢系統

奇妙的人體清道夫

膳食纖維

膳食纖維是食物中不能被人體消化的剩餘物質，所以有人誤以為它們是沒有營養價值的食物殘渣。其實膳食纖維可分為兩大類，包括可溶性纖維和不可溶性纖維，兩者可在不同的食物中攝取，並各有不同的功能。

膳食纖維對健康的益處

進食適量含豐富膳食纖維的食物能預防多種慢性疾病及改善身體健康。

預防及紓緩便秘

膳食纖維能增加糞便量，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。

有助保持腸道健康

膳食纖維能令腸道內有益細菌的活動增加，有助保持腸道健康。

預防大腸癌

膳食纖維減少食物渣滓在腸道中的停留時間，間接減低了致癌物質的積聚。

控制體重和減低肥胖的機會

進食含豐富膳食纖維的食物需要相對較長時間咀嚼，容易令人產生飽肚感，能夠幫助減低食量。

有助穩定血糖和控制糖尿病

可溶性纖維可減慢身體對糖分的吸收。

有助降低血液中膽固醇的水平，預防心臟病

可溶性纖維會與膽汁結合，並且把它排出體外，有助降低血液中的膽固醇。

含豐富膳食纖維的食物

- **穀物類：**全麥麵包、糙米、燕麥片
- **蔬菜類：**芥蘭、西蘭花、菠菜
- **根莖類：**馬鈴薯(連皮)、番薯
- **菇藻類：**草菇、香菇、蘑菇、雲耳
- **水果類：**橙、西柚、西梅
- **豆類：**紅腰豆、黃豆、紅豆
- **其他：**芝麻、杏仁、腰果、花生

攝取膳食纖維須知

- 應該從食物而非保健食品（如：纖維丸、纖維粉和其他補充劑）攝取膳食纖維。
- 盡量進食各種含豐富膳食纖維的食物，因為不同食物中的膳食纖維會發揮不同的效用。
- 增加膳食纖維的攝取量時應循序漸進，因驟然攝取大量膳食纖維可能會造成腸胃不適。
- 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）。
- 由於新鮮水果的膳食纖維高於果汁，所以進食新鮮完整水果較只喝果汁為佳。
- 由於膳食纖維的吸水力強，為使所進食的膳食纖維能發揮最佳效用，每天應飲6至8杯流質飲品。
- 膳食纖維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。若想要有強健的身體，均衡飲食加上適量運動是十分重要的。

膳食纖維的每天建議攝取量

- 成人及青少年每天建議攝取25克或以上的膳食纖維
- 兒童每天所需的膳食纖維量是他的年齡加5克
 - 例如：一位六歲的兒童每天膳食纖維建議攝取量為6 + 5克 (即等於11克)