

膳食纖維含量表

食物名稱及分量		膳食纖維 (克)
穀物類		
白米飯	100 克	0.2
糙米飯	100 克	1.8
全麥麵包	100 克	6.8
全麥片早餐穀類食品	100 克	11.7
粟米片早餐穀類食品	100 克	3.6
燕麥片 (生)	100 克	10.6
燕麥片 (熟)	100 克	1.7
藜麥 (熟)	100 克	2.8
水果/ 乾果類		
蘋果 (連皮)	100 克	2.4
橙 (不連皮)	100 克	2.4
香蕉 (不連皮)	100 克	2.6
青奇異果	100 克	3.0
牛油果	100 克	6.7
梨 (亞洲品種)	100 克	3.6
杏脯乾	100 克	7.7
西梅乾	100 克	7.1
提子乾 (去核)	100 克	3.7
蔬菜類		
西蘭花 (熟)	100 克	3.3
芥蘭 (熟)	100 克	2.5
菠菜 (熟)	100 克	2.4
生菜 (熟)	100 克	1.9
菜心 (熟)	100 克	1.6
紅番茄 (熟)	100 克	0.7
甘筍 (熟)	100 克	3.0
粟米粒 (熟)	100 克	2.4
香菇 (熟)	100 克	2.1
焗馬鈴薯 (連皮)	100 克	2.1
焗番薯 (連皮)	100 克	3.3

食物名稱及份量		膳食纖維 (克)
豆類		
鷹嘴豆 (熟)	100 克	7.6
黃豆 (熟)	100 克	6.0
紅豆 (熟)	100 克	7.3
綠豆 (熟)	100 克	7.6
紅腰豆 (熟)	100 克	7.4
乾果類		
腰果 (烤)	100 克	3.0
花生 (烤)	100 克	8.0
芝麻 (烤)	100 克	14.0
開心果 (烤)	100 克	10.3
杏仁 (烤)	100 克	11.8

含豐富膳食纖維的食譜

食物及分量		膳食纖維 (克)
早餐	低脂奶一杯 (240 毫升)	0
	全麥麵包二片 (56 克)	3.8
	蛋一隻 (50 克)	0
小食	提子乾 1/3 杯 (49 克)	1.8
	杏仁 1 安士 (28 克)	3.3
午餐	糙米飯一碗 (195 克)	3.5
	蒸魚 (120 克)	0
	西蘭花 (熟) 1/2 碗 (90 克)	2.9
	香蕉 1 隻 (118 克)	3.0
小食	焗粟米粒 1/2 碗 (82 克)	1.9
晚餐	糙米飯一碗 (195 克)	3.5
	芥蘭 (熟) 1/2 碗 (65 克)	1.6
	肉片/ 雞柳 (120 克)	0
	橙一個 (131 克)	3.1
總膳食纖維含量		28.4

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



衛生署學生健康服務

學生健康服務網頁: www.studenthealth.gov.hk

2022

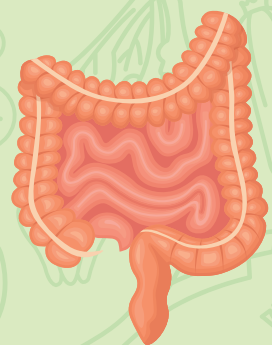
膳食纖維 膳食纖維是食物中不能被人體消化的剩餘物質，所以有人誤以為它們是沒有營養價值的食物殘渣。其實膳食纖維可分為兩大類，包括可溶性纖維和不可溶性纖維，兩者可在不同食物中攝取，並各有不同的功能。

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、紅米、燕麥片

蔬菜類 - 芥蘭、西蘭花、菠菜

根莖類 - 馬鈴薯(連皮)、番薯

豆類 - 鷹嘴豆、紅腰豆、黃豆、紅豆

菇藻類 - 草菇、香菇、蘑菇、雲耳

水果類 - 橙、西柚、西梅

其他 - 芝麻、杏仁、腰果、花生



膳食纖維的每天建議攝取量

每天建議攝取量 (克)	
青少年及成年人	不少於 25 克
兒童	年齡加 5 克例如：一位六歲的兒童每天建議攝取 6 + 5 = 11 克的膳食纖維。

參考資料：衛生防護中心（健康飲食高纖維）

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，所以進食新鮮水果比單喝果汁為佳。
- 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能，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。

