

食物選擇表

食物種類	多選用	少選用
肉類	適量	無
蛋類	皆可	無
豆類及其製品	未加工的豆類，如：黃豆、綠豆、紅豆等。	加工精緻的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花等。
蔬菜類	含纖維多的各種蔬菜，如：菇類、黑木耳等。 蔬菜的梗、莖未烹調的蔬菜。	各種過濾的菜汁。 嫩的葉菜類。 去皮、子的成熟瓜類。
水果類	未過濾的果汁。 含高纖維的水果，如：柳丁、蕃石榴等、黑棗。	各種過濾的果汁。纖維含量少且去皮、子的水果，如：木瓜、哈密瓜等。
五穀根莖類	全穀類及其製品，如：糙米、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、胚芽米、薏仁等。	精緻的穀類及其製品，如：白米飯、麵條、吐司。



如何增加膳食纖維

- ◆把白米飯改成糙米飯或五穀雜糧。
- ◆吃三份蔬菜，同時食用菜葉及菜梗的部位，不要吐菜渣。
- ◆吃兩份水果，水果洗淨後連皮一起吃，不要用果汁代替新鮮水果。
- ◆以毛豆、黃豆及一些豆製品取代部分肉類。



如何判斷膳食纖維攝取是否足夠

最簡單的方法是觀察大便是否柔軟、量多且成形。



食品資訊網 <http://food.doh.gov.tw>

6

疾病飲食系列

增加纖維遠離疾病



行政院衛生署 關心您