



什麼是膳食纖維

- ◆定義：主要來自於蔬菜、水果、穀類和豆類等，一些無法被人體消化及吸收利用的多醣類及木質素。
- 很多含膳食纖維的食物是低脂且低熱量的。這些食物是很好的選擇，可以取代一些高脂之食物。
- 含有豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，並且可以減少罹患大腸癌的機率；亦可降低血膽固醇、穩定血糖，有助於預防心血管疾病、控制糖尿病。

膳食纖維的分類與功能

水溶性纖維	
食物來源	功能
燕麥 糙米 大麥 豆類 蔬菜 水果	1.調整醣類和脂肪代謝之功能。 2.對降低血清膽固醇，預防心臟病、糖尿病有良好效果。

非水溶性纖維	
食物來源	功能
小麥胚 全麥麵包 穀類 蔬菜	1.吸收水分的特性，可預防便秘。 2.促進腸胃蠕動的功能，可縮短食物在大腸中滯留的時間，減少有害物質被吸收。

常用植物性食品膳食纖維分類表（以100公克計）

食物種類	小於2公克	2至3公克	大於3公克
五穀根莖類	油麵、拉麵、饅頭、白飯、馬鈴薯	菱角、胚芽米、薏仁、芋頭、白吐司麵包、甘藷	糙米、玉米、蓮子、小麥、綠豆、紅豆、花豆、全麥吐司、燕麥片、小米
豆類	豆腐、豆腐皮		小方豆干、黃豆、黑豆、毛豆
蔬菜類	小白菜、絲瓜、蘆筍、龍鬚菜、蕃茄、高麗菜、洋蔥、冬瓜、苦瓜	空心菜、花椰菜、筍白筍、菠菜、鮮草菇、蓮藕、油菜、芹菜、小蕃茄、芥蘭	黃豆芽、鮮香菇、鮮洋菇、金針菇、牛蒡、韭菜、青椒、空心菜、毛豆、四季豆、甘藷菜
水果類	蘋果（去皮）、香瓜、哈密瓜、水梨、李子、西瓜、蓮霧、楊桃、草莓、葡萄柚、甘蔗、文旦、鳳梨、水蜜桃、櫻桃、芒果	海梨、奇異果、桃子、木瓜、荔枝、香蕉、梅子	西洋梨、柳丁、榴槤、百香果、紅棗、黑棗、蘋果（連皮）、芭樂、梨（連皮）、龍眼、香吉士、酪梨
堅果及種子類		腰果	開心果、核桃粒、黑芝麻、杏仁果、松子、花生、山粉圓

標示網底表示脂肪含量較高的食物

- 膳食纖維的一般建議量為每日攝取10公克/1000大卡。
- 膳食纖維最好由天然食物中攝取，因為人工添加的纖維或纖維錠並不具備膳食纖維的所有功能。

