

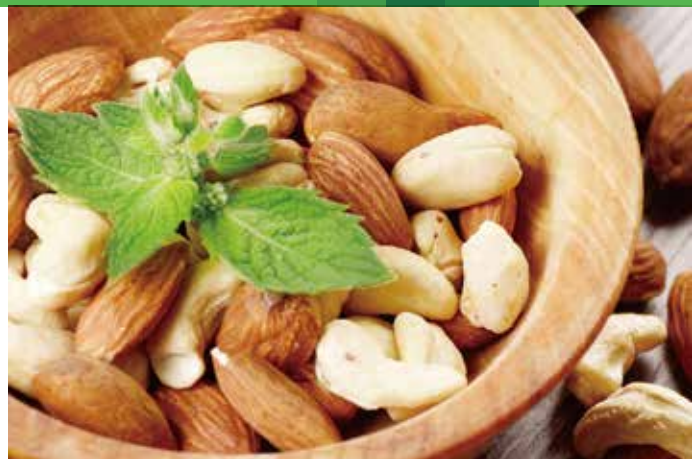
腸道健康小尖兵

「膳食纖維」

文 / 盧映竹

汐止國泰綜合醫院營養組營養師

「防疫」是2020年最大的挑戰，從個人衛生到各種公衛防護措施皆全面升級；但您是否有檢視過自己的日常飲食是否均衡營養、為健康打底？腸道是免疫系統的第一道防線，養好腸道菌叢，免疫力才有良好基礎；除了補充益生菌之外，「益生質(Prebiotics)(又名益生菌生、益生元)」是幫助益生菌長得好的關鍵，若適當攝取，將提升養好菌的功效；而「膳食纖維」則是益生質的主要來源。



2020年衛生福利部公告新版(第8版)「國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)」，當中新增「膳食纖維參考攝取量」，19歲以上成人每日膳食纖維建議攝取量大約為20-38g(依年齡、性別、活動量、總熱量攝取而不同)；而「國民營養健康狀況變遷調查 2013-2016 年」結果顯示，19歲以上族群無論男女性其每日膳食纖維攝取量為13.5-18.8公克(1)，攝取量明顯不足。

「膳食纖維」從哪來？

膳食纖維大多來自於植物，泛指不可消化的碳水化合物和木質素(lignin,形成細胞壁的重要物質)，以及飲食中無法被小腸消化吸收的寡糖、人工合成的聚糊精(polydextrose)和抗性澱粉(1)。這些腸道酵素無法消化的纖維質，在大腸中經由細菌繼續分解發酵、產生腸細胞的養份「短鏈脂肪酸」，進而維護腸道的健康。

膳食纖維可分為「水溶性」和「非水溶性」，水溶性膳食纖維，大多數可被腸道細菌分解發酵，能結合水份形成黏稠的水漾層，可延緩胃排

空、增加飽足感、及降低碳水化合物及油脂等營養素的消化與吸收、增加糞便含水量，進而減少熱量的攝取、延緩血糖上升，有助控制血糖、血脂及減重。例如：蔬果中的果膠，燕麥麩中的半纖維素，豆類、海藻、洋車前草中的樹膠及黏膠質，皆屬之。非水溶性膳食纖維，較不易被腸道細菌分解，不溶於水，可增加糞便體積、刺激大腸蠕動排便、減少致癌物質接觸腸道的時間，有助減少大腸癌、憩室炎的發生。例如：纖維素、半纖維素、木質素，多半來自全穀類、部份蔬菜、種籽及麩皮等。

足量纖維質，如何輕鬆get？

高纖食物除了一般熟知的蔬菜水果之外，未精製(未除去外層)的全穀類及部份豆類也是纖維質的食物來源。隨著飲食精緻化、外食機會增加，國人的纖維質攝取量難以達標，可以參考表一及表二，多選擇各類的高纖食物、飲食多樣化、以未精製食物代替加工或精製食物，以攝取足量纖維質。

※表一 各類食物纖維質含量排行⁽²⁾(以衛福部國健署2019.05公告之食物代換表⁽³⁾中的「每份」為單位)

纖維質含量	0.5-1.5g	1.5-2.5g	> 2.5g
全穀雜糧類	糙米、胚糯米、黑秈糯米、五穀米、高粱、蕎麥、糙燕仁、山藥、地瓜、芋頭、菱角	大麥仁、小麥、全麥麵粉、糯玉米、冷凍玉米、燕麥、即食燕麥片、胚麥、蕎麥、南瓜、牛蒡	白玉米、甜玉米、豆薯、蒟蒻、花豆、豌豆、白鳳豆、綠豆、豌豆仁
	1-2g	2-4g	> 4g
蔬菜類	芥藍、菠菜、冬瓜、甜椒(紅黃)、綠竹筍、茼蒿、芥菜、油菜、芹菜、美白菇、綠蘆筍、蚵仔白菜、秀珍菇、青豆、白菜、大蕃茄、絲瓜、胡瓜	香菇、杏鮑菇、苦瓜、海帶、青椒、紅苜蓿、黃豆芽、紅蘿蔔、紅鳳菜、韭菜、茭白筍、麻竹筍、小黃瓜	銀耳、木耳、花菇
	1-3g	3-5g	> 5g
豆類	黃豆、無糖豆漿	青仁黑豆、毛豆仁	黃仁黑豆、帶芽毛豆
	1-2g	2-4g	> 4g
水果類	火龍果、金黃奇異果、香蕉、鳳梨、菠蘿、甜瓜、芒果、龍眼、水梨、蘋果(去皮)、楊梅、葡萄柚	木瓜、奇異果、草莓、楊桃、紅肉李、水蜜桃、牛心柿、西洋梨、蜜棗、柑桔、蘋果(帶皮)、文旦、柳橙、小蕃茄	石榴、百香果、芭樂、白油桃
	< 0.5-1	1-2	> 2g
油脂與堅果種籽類	白芝麻、榛果、腰果、核桃	花生、黑芝麻、杏仁、開心果、酪梨	亞麻仁籽、葵花子

※表二 每日總纖維質攝取達20g以上之參考攝取量：

食物種類	食物名稱/份數(重量)	說明	纖維質含量
全穀雜糧類	全穀雜糧類或即食燕麥片 3份(60g)	熟食約3/4碗 (即食燕麥片為未泡開前3/4碗)	3.0-6.3g
	冷凍玉米粒或南瓜 0.5份(43g)	1/4碗	1.1g
蔬菜類	各式蔬菜4份(400g)	2碗	約6-10g
豆類	毛豆仁0.5份(25g)	1/4碗	1.6g
	無糖豆漿1份(190ml)	190ml	2.5g
水果類	芭樂1份(去籽155g)	切片後約1碗	5.1g
	柳橙1份(未去皮170g)	1顆(女生拳頭大小)	2.8g
油脂與堅果種籽類	杏仁1份(7g)	約6顆	0.7g

一日纖維質總共 22.8-30.1g

參考資料：1.109.04衛福部國健署-「國人膳食營養素參考攝取量」第八版(Dietary Reference Intakes, DRIs)
2.109.04食品營養成分資料庫(新版)
3.108.05衛福部國健署-「食物代換表」

