

高纖維飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 高纖維飲食的重要性

針對兩歲以上各年齡層，提供較多膳食纖維攝取量的一種飲食。有助增加飽足感，促進大腸蠕動並增加糞便體積與保水能力，幫助延緩血糖上升，降低血清膽固醇。

適用對象：便秘者、憩室症者、高血糖者、高膽固醇血症者。

■ 飲食原則

- 成人每天建議攝取量為每 1000 大卡熱量，有 14 公克以上的膳食纖維。
- 兩歲以上孩童建議攝取量為【年齡(歲)+5】公克，直到每天 20~30 公克。
- 以均衡飲食為基礎，供應足夠熱量及各類營養素。
- 日常飲食以全穀雜糧類或根莖類代替白米飯，搭配多樣化的蔬果，並攝取適量的豆類及堅果種子類。

- 便秘者除了攝取足量膳食纖維外，每天需攝取 2000 毫升以上的液體，並要適度運動及規律生活。
- 攝取超過建議量的膳食纖維並無特別助益，且容易發生腹脹、排氣、腹瀉等症狀。

■ 常見食物膳食纖維含量表（以常用份量計）

■ 全穀雜糧類

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2~3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
白飯 (1 碗) 160 公克 生拉麵 120 公克 中型饅頭 90 公克 白吐司 60 公克 馬鈴薯 90 公克 山藥 80 公克 薏仁 20 公克	地瓜 (1 碗) 110 公克 芋頭 110 公克 南瓜 (半碗) 85 公克 全穀吐司 60 公克 燕麥片 (3 匙) 20 公克 豌豆仁 35 公克	五穀米 80 公克 玉米 85 公克 綠豆 (乾) 25 公克 紅豆 (乾) 25 公克 花豆 (乾) 25 公克

■ 豆類

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2~3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
傳統豆腐 80 公克 生豆皮 (1 片) 30 公克 小方豆干 40 公克	無糖豆漿 190 毫升	毛豆 50 公克 黃豆 20 公克 黑豆 25 公克

■ 蔬菜類 (100 公克)

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2~3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
菠菜、小白菜、芥菜、茼蒿、油菜、青江菜、高麗菜、綠竹筍、綠蘆筍、綠豆芽、芹菜、白蘿蔔、大蕃茄、蒲瓜、冬瓜、絲瓜、小黃瓜、大黃瓜	苦瓜、茭白筍、玉米筍、紅蘿蔔、黃豆芽、豌豆苗、青椒、海帶、金針菇、紅鳳菜、莧菜、花椰菜、空心菜	木耳、鮮香菇、杏鮑菇、牛蒡、黃秋葵、地瓜葉、青花菜

■ 水果類 (100 公克)

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2~3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
李子、梨子、蜜棗、草莓、蘋果、蓮霧、火龍果、水蜜桃、黃奇異果、鳳梨、極柑、芒果、葡萄、木瓜、甜瓜、西瓜、小番茄、香蕉	奇異果、釋迦、香吉士、柳橙、西洋梨、脆桃	酪梨、百香果、芭樂

■ 堅果種子類 (1 份可食量) (去殼)

低膳食纖維 (< 2 公克)	中膳食纖維 (2~3 公克)	高膳食纖維 (> 3 公克)
花生仁 13 公克 (10 粒) 開心果 10 公克 (15 粒) 腰果 10 公克 (5 粒) 南瓜子 10 公克 (1 湯匙) 葵花子 10 公克 (1 湯匙) 芝麻 10 公克 (4 茶匙) 核桃仁 7 公克 (2 粒) 杏仁果 7 公克 (5 粒)	瓜子 15 公克 (1 湯匙)	無

資料來源 衛福部台灣食品成分資料庫 2019 年版

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

我們將竭誠為您服務！

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.069.2021.01 四修