

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《59》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：黃清水

主編：李蕙蓉

編輯：邱淑娟、李佩蓉

第五十九期《中華民國九十六年八月十五日出刊》



斤斤計較纖維量



你是三餐在外，人人叫你老外嗎？根據統計：國人有高達 79% 的上班族，每天至少在外面用餐一次，其中 20% 更是三餐都在外解決。依主計處資料，去年台灣 1 個家庭平均在外伙食費用為五萬多元，外食消費金額達三千六百億元，相當於兩條高鐵的建造經費，面對飲食環境的改變，外食族的增加，讓我們憂心的是，纖維質能否達到足夠的攝取量。

理想的膳食纖維攝取建議量是每天 25-30 克，依國民營養調查結果，國人男生和女生每天膳食纖維的攝取量卻分別只有 13.7 克和 14 克。怎麼樣的飲食內容才能達到理想的攝取量呢？其實一天攝取三碟蔬菜及兩份水果，另外，主食加入適量的全穀類，如燕麥、糙米，就可以做到。但是原來纖維質攝取量不足的人，若一下子改變飲食習慣，有時會造成腸胃不適，產生腹脹腹痛症狀，因此在增加纖維量攝取時，請您採取漸進的方式，先從少量開始增加起。



纖維六小福 好處報你知



擠壞頭、扯破喉，就是要你別忘了……天天五蔬果



大福到-腸道交通順暢到底

膳食纖維是不被人體消化吸收，能增加糞便的體積和重量，同時含有水分，適當的刺激腸道蠕動，會使糞便軟化，當然排便順暢。



二福到-享瘦的良友

膳食纖維只有極少部分會被腸道中的細菌分解，不會產生熱量；同時容易有飽足感的特性，對於享瘦中朋友，是最好的伙伴的不二人選。



三福到-糖尿病的福音

膳食纖維會減緩食物的消化及吸收，降低醣類分解的速度，足夠攝取量能延緩血糖上升，使糖尿病控制較好。



四福到-預防腸憩室炎，蔬果不能遠

足夠膳食纖維的攝取，排便順暢；同時刺激腸道的蠕動，增加腸道的張力，有預防腸憩室炎的功能。



五福到-只益健康，不硬血管

食物中的脂肪、膽固醇會與纖維結合，減少吸收，降低血液中的脂肪濃度，研究顯示攝取越多纖維的人，血管硬化的機率越低。



六福到-天天五蔬果，癌症遠離我

膳食纖維會使糞便在腸道內的停留時間減少，因而減少致癌物質的產生和傷害，特別是對於預防直腸癌、結腸癌的發生率。

你我健康 high 天天 give me five



每天要吃 3 份蔬菜和 2 份水果



1 份蔬菜 = 0.5 飯碗



1 份水果 = 柳丁大小水果一個



獨

家秘笈大公開

如何增加纖維量？



選用小穀類產品

利用市售全穀類產品，增加纖維的攝取量。

例如：1/4 碗白米飯→1/4 碗大麥片，纖維增加 1.66g

青菜加一點

以半葷素的菜餚搭配，取代完全由肉類組成的主菜。

例如：蔥爆牛肉→加入紅、白蘿蔔的紅燒牛肉，蔬菜攝取量增加 0.5 份哦！

多點一份燙青菜

選擇小菜時，不妨改點燙青菜，市售燙青菜大約有 1.5 份的蔬菜量，可以大大的為我們健康加分。但是提醒您，為避免過多的鹽份和油脂攝取，請保持蔬菜的原汁原味，不要加太多的油酥紅蔥頭或滷汁哦！

選用蔬菜湯

湯品部份，不妨多選擇以蔬菜為主的湯料，如鄉下蔬菜湯、羅宋湯等。除了減少肉類、增加蔬菜攝取的好處外，由於蔬菜的鮮甜味，可減少調味料使用。

選用容易儲存，方便食用的水果

由於工作的關係，許多上班族買菜的時間受到限制，加上懶得切洗水果，常常忽略水果的攝取，其實選擇耐放、不需切的水果，如柑橘類、奇異果、香蕉、芭樂、加洲李、甜桃等，就可以減少因放置太久壞了、懶得切洗的困擾，而達到每天兩份水果的建議量了。



Q & A

Q1：熱愛蔬菜水果，從小做起？

均衡的飲食習慣要從小培養起，當寶寶四個月大開始食用副食品時，嘗試將新鮮蔬菜、水果加入寶寶菜單中。從簡單稀釋湯汁；或是蔬果汁中加入少許洋菜，變成蔬果凍等方式，讓孩子接受蔬果避免挑食。開始請避免選用容易引起過敏的蔬果，例如芒果、草莓、蕃茄、柳橙類等，從少量單一食材開始。



嬰兒各階段蔬菜水果的餵食型態及一天食用量

年齡 食物	4-6 個月	7-9 個月	10-12 個月
蔬菜類	蔬菜湯 1-2 茶匙	蔬菜湯或蔬菜泥 1-2 湯匙	剁碎蔬菜 2-4 湯匙
水果類	稀釋果汁 1-2 茶匙	稀釋果汁或果泥 1-2 茶匙	果汁或果泥 2-4 茶匙

資料來源：行政院衛生署

備註：1 茶匙=5cc 1 湯匙=15cc 1 杯=240cc=16 湯匙

Q2：吃水果很麻煩，我想用果汁取代好嗎？

果汁並不等於水果。市售稀釋果汁，沒有營養且高糖、高熱量；市售或自製的百分之百純果汁，需要多顆水果才能製成一杯果汁，所以一杯果汁的熱量比一顆水果要高出許多，同時纖維質也會流失，可能造成肥胖或便秘的問題。

☆新鮮水果和現榨果汁的比較



新鮮水果

每一份水果

(柳丁大小的水果為一份)

種類	熱量(kcal)	膳食纖維(g)
<u>柳橙</u>	56	3
<u>葡萄柚</u>	46	1.7
<u>鳳梨</u>	58	1.8
<u>芒果</u>	40	0.8
<u>葡萄</u>	57	0.6
<u>水蜜桃</u>	58	2
<u>土芭樂</u>	55	7



現榨果汁

每 500c.c.果汁(純果汁)

種類	熱量(kcal)	膳食纖維(g)
<u>柳橙汁</u>	250	0
<u>葡萄柚汁</u>	185	2.5
<u>鳳梨汁</u>	215	1
<u>芒果汁</u>	220	1
<u>葡萄汁</u>	215	0
<u>水蜜桃汁</u>	225	0
<u>芭樂汁</u>	205	0.5