

高纖維飲食

一、高纖維飲食定義

高纖維飲食是指飲食中含有較普通飲食為高的纖維質，可以提供二歲以上各年齡層較高纖維質攝取量的一種飲食。

二、為何需要高纖維飲食？

- 1.膳食纖維可增加胃的飽足感，延緩胃排空與小腸吸收速率，改善葡萄糖耐受度，以及降低和控制血糖。
- 2.膳食纖維可在消化道經細菌發酵產生短鏈脂肪酸，並可抑制膽固醇合成，降低血清膽固醇。
- 3.膳食纖維可促進大腸蠕動，並增加水分的吸收，使得排泄物較為柔軟，增加糞便體積，可以改善便秘和憩室症。

三、適用症狀

- (1) 高血糖症
- (2) 高膽固醇血症
- (3) 便秘
- (4) 憩室症

四、一般原則

- 1.以均衡飲食為基礎，供應足夠之熱量及各類營養素。
- 2.成年人膳食纖維的建議攝取量為每天 14 公克/1000 大卡。兩歲以上 孩童建議攝取量為【年齡(歲)+5】公克，直到 10~20 公克/天。
- 3.膳食纖維可以分為水溶性與非水溶性纖維，前者包括果膠(pectins)、樹膠、黏質(mucilages)等，富含於蔬菜、水果、大麥、豆類、燕麥與燕麥麩皮等食物，後者包括纖維素(cellulose)、半纖維素(hemicellulose)、木質素(lignin)等，富含於蔬菜、水果、全穀類、小麥麩皮等食物。

4. 日常生活以全穀類或雜糧飯代替白米飯，輔以眾多種類的蔬菜、水果，即可得到均衡的水溶性與非水溶性的膳食纖維、豐富的維生素與礦物質。
5. 增加全穀類麵包、穀物、麵粉和其他的全穀類產品的攝取(每天 6~11 份)，增加蔬菜、豆類、水果、核果類以及可食用種子的攝取(每天 5~8 份)，以及攝取高纖維的穀類和豆類是必須的，可以帶來每天的纖維攝取制 25 公克或更多。
6. 便秘患者，除了多攝取高纖維飲食外，每天需攝取 2000 毫升以上的液體，並作適度運動及過規律的生活。
7. 攝取超過建議量之更大量纖維質(如：超過 50 公克)並無助益，可能會造成身體腹脹、排氣、腹瀉等症狀的發生。
8. 若是纖維質攝取過量，易影響鈣、鐵、鋅、葉酸等營養素的吸收。
9. 若是均衡飲食中無法攝取儲量的纖維質，每日可以添加 1~2 湯匙糠皮或麩皮，或是含纖維的粉末或麩的濃縮物，這些物質能夠添加至穀物、優格、果醬、果汁或湯汁中，可以獲得想要的纖維質。

五、膳食纖維質之特性

除不能被消化之特性外，此類高分子化合物亦有幾種物理化學性質，主要的有：

1. 保水性
2. 對陽離子之交換能力
3. 有吸附有機化合物之能力
4. 能形成膠體(gel)狀態

六、膳食纖維質之生理作用

1. 預防及舒解便秘
2. 降低血膽固醇，減少心臟病罹患率
3. 預防大腸癌及病變
4. 憩室病及痔瘡的預防
5. 控制體重的輔助劑
6. 糖尿病治療之應用
7. 促進毒性物質的排泄
8. 影響礦物質的吸收

※常用食物膳食纖維分類表(以常用份量計)

	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)
五穀根莖類	白飯 200 公克、拉麵 100 公克、馬鈴薯 100 公克、南瓜 100 公克、油麵 90 公克、白饅頭 75 公克、玉米粒 70 公克、菠蘿麵包 60 公克、白吐司 50 公克、全麥土司 50 公克。		
蔬菜類(100 公克)	小白菜、絲瓜、澎湖絲瓜、綠豆芽、蘆筍、韭菜黃、芹菜、蕃茄、高麗菜、洋蔥、冬瓜、苦瓜。	空心菜、花椰菜、海帶、敏豆、苜蓿芽、芥蘭、胡蘿蔔、竹筍、鮮草菇、金針菇、猴頭菇、柳松菇、青江菜、韭菜花、筴白筍、青蔥、皇宮菜、莧菜、菠菜、玉米筍、茄子、甜椒。	黃豆芽、鮮草菇、牛蒡、甘藷葉、黑木耳、黃秋葵、紅鳳菜、青蒜、九層塔、榨菜、香椿、野苦瓜。

水果類(一份購買量)		聖女番茄 175 公克、水蜜桃 150 公克、棗子 140 公克、奇異果 125 公克、黑棗 30 公克。	海梨 190 公克、柳丁 170 公克、西洋梨 165 公克、泰國芭樂 160 公克、土芭樂 155 公克、香吉士 135 公克。
堅果及種子類(一份購買量)	開心果 17 公克、腰果 11 公克、花生 10 公克、杏仁果 9 公克。	瓜子 40 公克、葵瓜子 26 公克。	花生粉 13 公克。

資料來源：安泰醫院營養科/護理部

.....

護 理 衛 教 簽 收 聯

衛教名稱：高纖維飲食

本人(家屬)已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名(章)：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日