

9 成的人膳食纖維不足！跟著營養師輕鬆吃到纖維量！

你今天的膳食纖維攝取足夠嗎？根據最新一期的國民營養調查結果顯示（[連結](#)），有 9 成以上的國人膳食纖維攝取不足，成年人平均每天的纖維攝取量大約在 13.5-18.8 克之間，遠低於建議量 25-35 克。

膳食纖維能減少許多疾病風險、幫助減重，還有許多好處，今天營養師就來告訴大家膳食纖維的三個好處以及如何聰明吃足膳食纖維！

膳食纖維的好處 1：增加飽足感，控制食慾

纖維質能延長胃排空時間，增加飽足感，減少脂肪的吸收，控制我們的食慾，對於想減重的人，膳食纖維高的食物是很好的選擇！

膳食纖維的好處 2：預防癌症

膳食纖維有吸水膨脹的特性，能夠增加糞便體積，進而稀釋腸道內的毒素與致癌物質，並且縮短糞便在腸道內留存的時間，減少了腸道吸收代謝廢物，進而達到預防大腸、直腸癌的效果。

引發腸胃道腫瘤的元兇之一是膽酸，膽酸在腸胃道會代謝成二級膽酸，而二級膽酸為致癌因子，研究發現，膳食纖維可在腸道中幫助膽酸排出，進而降低罹患結直腸癌的風險（[連結](#)）。

因此國民健康署也宣導，多吃蔬菜、水果與全穀雜糧類可以攝取到足夠的纖維素與維生素，有助於抵抗口腔、咽喉、食道、胃、大腸等癌症（[連結](#)）。

膳食纖維的好處 3：養好腸道菌相防百病

擁有多元、穩定的腸道菌相能使身體的代謝更健康，腸道菌相已經證實與減重、癌症、阿茲海默症有許多關聯，甚至能影響我們的心情 [12](#)！

腸道為神經密集的器官，研究顯示腸道會與腦部作密切溝通，素有第二個大腦的稱號，這些神經系統透過腸道菌相所發出的訊號，將影響身體的代謝、賀爾蒙分泌以及大腦的心情。國家衛生研究院發現，當腸道有細菌性感染時，會牽動其他器官產生免疫發炎反應（[連結](#)），因此當腸道菌相長期不健康時，就容易有代謝、癌症、憂鬱症等疾病發生。

讓菌相更健康的方式就是攝取足夠的膳食纖維，當膳食纖維進

入腸道後，會被分解成腸道益菌的養分，且使容易引起感染與發炎的壞菌無法在腸道生存³，達到保持腸胃道健康、遠離疾病的好處！

營養師帶你聰明吃足膳食纖維！

1. 全穀雜糧代替精緻澱粉

你知道嗎？白飯一碗只有 1.2 克的膳食纖維，但是一碗糙米飯就有將近 3.3 克的膳食纖維喔！燕麥也是很好膳食纖維來源，每 100 克就有 8.5 克的膳食纖維，只要把三餐中的一餐主食換成全穀雜糧，就可以大大提升膳食纖維的攝取量！

2. 天天 3 拳頭蔬菜

根據食品營養成分資料庫，每 100g 的常見蔬菜所含的纖維量約落在 1-3 公克間，每 100g 蔬菜約為半碗至整碗煮熟的量，因此只要吃 1.5 至 3 碗就會攝取到 3-9 克的膳食纖維！且蔬菜的體積大、熱量低，提供飽足感的同時也能降低熱量攝取喔！（[連結](#)）

3. 天天 2 拳頭水果

一顆蘋果有 2.3 克膳食纖維，一顆芭樂含有 5.8 克的膳食纖維，一天吃兩份水果，至少可獲得 7-8 克的膳食纖維了！但是需要注意的是果乾無法取代水果，果乾因為脫水，雖然每克會含有更多的膳食纖維，但也同時含有更高的糖份，不小心反而會攝取到過多的熱量，且添加糖也會讓腸道菌相更不健康喔！

4. 添加膳食纖維飲品代替含糖飲料

如今市面上有許多添加膳食纖維的飲品，如高纖豆漿、高纖牛奶等，當嘴饞想要喝點飲料的時候，不妨選擇膳食纖維強化的飲料來代替含糖飲料吧！

現代人生活忙碌，經常外食且飲食失衡，容易罹患肥胖或各種疾病，建議透過 4 招來攝取到足量的纖維質，包含以全穀類取代精緻澱粉、天天 3 拳頭蔬菜、2 拳頭水果、以膳食纖維飲品取代含糖手搖飲等方法，減輕身體的負擔、維持好心情又能遠離疾病。

膳食纖維一覽表

	每100g膳食纖維量(g)	每餐平均食物攝取量(g)	每餐膳食纖維攝取量(g)
燕麥	10.5	50	5.3
五穀米	4.9	160	7.8
芭樂	3.6	160	5.8
奇異果	2.7	105	2.8
空心菜	2.5	100	2.5
花椰菜	2	100	2
蘋果	1.5	150	2.3

註. 『每餐平均食物攝取量』為參考每種食物的常見食用量。『每餐膳食纖維攝取量』=『每餐平均食物攝取量』除以100再乘以『每100g膳食纖維量』以此推估每餐可攝取到的膳食纖維克數。資料來源-食品營養成分資料庫(新版) ([連結](#))

參考資料

1. Clemente, J., Ursell, L., Parfrey, L., & Knight, R. (2012). The Impact of the Gut Microbiota on Human Health: An Integrative View. *Cell*, 148(6), 1258-1270.
2. Yang, B., Wei, J., Ju, P., & Chen, J. (2019). Effects of regulating intestinal microbiota on anxiety symptoms: A systematic review. Retrieved 11 September 2019.
3. Byndloss, M., Olsan, E., Rivera-Chávez, F., Tiffany, C., Cevallos, S., & Lokken, K. et al. (2017). Microbiota-activated PPAR- γ signaling inhibits dysbiotic Enterobacteriaceae expansion. *Science*, 357(6351), 570-575.