



國內  
郵資已付

彰化郵局許可證  
彰化字第876號  
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號  
登記為雜誌交寄  
無法投遞時請退回



# 活力營養

季刊 90期

中華民國一百一十年十二月十日



## 大廳活力營養活動 強力回歸

敬請期待

※活動視疫情滾動式調整

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻主任  
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)  
網 址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳媿 主編 : 江惠琴、陳薇鈞  
電 話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)  
E-mail : [d7600@cch.org.tw](mailto:d7600@cch.org.tw)

創刊日 民國九十一年一月十五日

# 目錄 Content

## 主題報導一

- 04 先不要? 「纖」要 營養系實習生 蔡浚澤·盧映淇 / 江惠琴 營養師

## 主題報導二

- 06 纖維百百種，看完你就懂 營養系實習生 陳珮鈺·陳玟瑜 / 江惠琴 營養師

## 食話食說

- 08 酵素、益生菌及纖維的差別 營養系實習生 陳紀汝·黃筱雯 / 陳薇鈞 營養師

## 營養師上菜

- 10 年長者的高纖菜餚—番茄拌麵 營養系實習生 趙廷婕 / 陳薇鈞 營養師

- 11 高纖魔法—讓偏食的小孩補充蔬菜的美味菜餚  
營養系實習生 李崇聖 / 陳薇鈞 營養師

## 食在最IN

- 13 「纖」手拈來，「腸」保健康  
營養系實習生 陳思婷·朱弘昱 / 陳薇鈞 營養師

## 營養你的生活

- 14 吃對纖維補充劑，吃出纖維好體質  
營養系實習生 李心怡·陳怡安 / 江惠琴 營養師

## 活力營養活動

- 16 彰化基督教醫院營養部—民國111年活力營養活動

## 編輯手札



你今天夾菜了沒！早期社會總是口耳相傳的一句話，也代表蔬菜的重要性。蔬菜為什麼那麼重要不可缺乏呢，這次主題就要來帶大家一探究竟。精緻化飲食的社會國人平均蔬菜攝取量都不足的情況下，專業的營養師群們也介紹了一些小撇步增加蔬菜的攝取，以及纖維、益生菌、酵素傻傻分不清，帶讀者們更了解他們的不同之處。**高纖生活，肥胖疾病不要來。**





# 先不要？「纖」要

彰基實習生 蔡浚澤、盧映淇 / 指導老師 江惠琴 營養師

國人大都有膳食纖維不足情況，但你知道嗎？膳食纖維對人體是很重要的，它對人體有六大好處，現在讓我們來為你一一介紹。

## 一、預防及舒緩便秘(神「纖」助排便)

膳食纖維可以幫助我們預防以及舒緩便秘，因為膳食纖維在通過腸胃道時會吸收水分且增加糞便量，此外，膳食纖維會刺激腸胃道促進蠕動，加上膳食纖維吸收水分，讓糞便變更軟且重量增加，平均通過結腸時間縮短，排便就會更順暢啦！研究顯示增加整個水果和蔬菜的攝入量顯著減少了14小時的糞便在腸道停留的轉運時間，使每日排便次數增加，濕糞便重量也增加了118克(Mark L. Dreher ; et al, 2018)。每天攝入2份拳頭大小富含纖維的水果、至少3份蔬菜(等於一碗半熟蔬菜)及1500毫升水分有助於預防便秘哦。

## 二、腸道健康(益生菌的食物)(神「纖」益腸道)

在人體腸道中有多種菌叢，有好菌叢(益生菌)、壞菌叢，要如何讓腸道增加好菌叢呢？只吃益生菌直接補充就好了嗎？NO！我們還需要益生元，什麼是益生元？簡單來說，益生元是益生菌的食物，所有益生元都是纖維，但並非所有纖維都是益生元，膳食纖維是不被消化的碳水化合物，他們在腸道中被益生菌發酵產生能量，有助於益生菌生長，還產生可保護腸道功能的代謝物，因此攝取膳食纖維，可以進而維持我們的腸道健康！研究顯示膳食纖維成分能促進乳桿菌和雙歧桿菌的繁殖，事實表明，食用富含菊糖型果聚糖(可發酵的膳食纖維)的蔬菜(例：韭蔥、洋蔥)，兩周後，雙歧桿菌屬可增加了3.8倍！

## 三、預防大腸癌、直腸癌、乳癌(神「纖」遠罹癌！)

膳食纖維在腸道中會被細菌發酵產生丁酸鹽，它是短鏈脂肪酸的一種，有促進結腸健康和抗腫瘤的特性，能夠保持腸道黏膜完整性，並通過影響免疫力來抑制炎症、致癌作用！加上膳食纖維能夠促進腸胃蠕動，減少糞便在大腸的時間、接觸面積，防止腸道吸收代謝廢物及致癌物質，而達到降低罹患大腸、直腸癌的風險哦！研究顯示膳食纖維攝取量高，結直腸癌的發病率降低了15-30%，每日膳食纖維攝量在25公克到29公克之間時，可大大降低相關風險(Andrew Reynolds ; et al.,2019)。另外，它還幫助我們降低罹患乳癌的風險！當體內雌激素過多，會使罹患乳癌的風險增加。雌激素在肝臟被分解為「醛糖酸-雌激素結合物」再經由腸胃道排除體外，但當腸道壞菌多時會有較高濃度的「β-葡萄糖醛酸酶」，則會將「醛糖酸-雌激素結合物」分解成雌激素，再吸收回體內。膳食纖維在結腸腔中可以與雌激素結合，並一起從糞便排泄，還可降低β-葡萄糖醛酸酶的活性，此外，膳食纖維中的其他成分，也可能對預防乳腺癌和子宮

內膜癌有保護作用哦！研究顯示攝入膳食纖維可使罹患乳腺癌的風險降低12%，每天增加10公克，乳腺癌風險降低4%。

## 四、控制體重(神「纖」體重控制)

攝取富含膳食纖維的食物可以增加飽腹感還能抑制蛋白質、脂肪的吸收、增加糞便能量的排泄，以達到減肥的效果。而膳食纖維中的粘性纖維效果更是顯著。像是攝取10.2公克富含β-葡聚糖的燕麥片效果更能提升體重控制的效果呦！(Derek C Miketinas;et al ,2019)

## 五、控制血糖(太高?! 神「纖」控血糖)

是不是覺得血糖很難控制呢!時常一不注意血糖就衝出正常值，那就讓膳食纖維來幫你hold住全場，攝取膳食纖維能減緩胃排空，使血糖上升的速度減慢，並且降低胰島素抗性使脂肪細胞、肌肉細胞和肝細胞對正常濃度的胰島素產生更佳的反應，讓你的血糖得到更好的控制，根據文獻指出攝取膳食纖維後能減少Homeostasis Model Assessment-Insulin Resistance index(HOMA-IR)數值1.33U，註:HOMA-IR方法時常被用來評估胰島素阻抗，當HOMA-IR>2.5會被認為有胰島素阻抗。(Ghada A:et al,2019)

## 六、降低血膽固醇(神「纖」通血路)

三餐大魚大肉擔心膽固醇過高怎麼辦？沒關係，讓水溶性纖維來幫你通血路，水溶性纖維包括果膠、樹膠、果聚糖和一些抗性澱粉。它們存在於一些水果、蔬菜、燕麥和大麥中。水溶性纖維可透過在人體大腸中被細菌發酵成短鏈脂肪酸 (SCFA)，使腸道微生物群改變，並且抑制胰島素所刺激的脂肪合成，協助降低膽固醇。而膳食纖維也增加了膳食的體積，並且能吸附膽固醇，減少被肝臟吸收或通過增加膽汁、糞便的排泄以達到降血膽固醇的效果。(Nian-Xia Sun1:et al,2019)

膳食纖維對人體是很重要的，衛福部建議的膳食纖維攝取量為25-35公克，膳食纖維能夠預防及舒緩便秘、促進腸道健康、預防大腸癌、直腸癌、乳癌、控制體重、血糖、降低血膽固醇，因此膳食「纖」維是一定要的啊！

參考資料：

- 1.Michele et.al., Mechanisms of Action of Prebiotics and Their Effects on Gastro-Intestinal Disorders in Adults. *Nutrients* 2020, 12(4), 1037
- 2.Stephen et.al., Diet, microorganisms and their metabolites, and colon cancer. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology* volume 13, pages691-706 (2016)
- 3.Marc et.al., The Benefits of Dietary Fiber Intake on Reducing the Risk of Cancer: An Umbrella Review of Meta-analyses. *J Chiropr Med.* 2018 Jun; 17(2): 90-96.
- 4.Candida et.al., Greenway Dietary fiber and satiety: the effects of oats on satiety *Nutrition Reviews*, Volume 74, Issue 2, February 2016, Pages 131-147
- 5.Sharon et.al., Effects of isolated soluble fiber supplementation on body weight, glycemia, and insulinemia in adults with overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 106, Issue 6, December 2017, Pages 1514-1528
- 6.衛福部-國人膳食營養素參考攝取量(9/28查詢)  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725>



# 纖維百百種 看完你就懂

彰基實習生 陳珮鈺、陳玟瑜 / 指導老師 江惠琴 營養師

攝取膳食纖維好處多多，但是你知道膳食纖維藏在哪裡嗎？又要吃多少呢？膳食纖維大多來自於植物，但是在真菌身上也能找到喔！根據衛生福利部國民健康署的建議，每人每日熱量攝取的1000大卡中要含14公克膳食纖維，換算後每天總攝取量應達到25~35公克。另外，各種食物中所含的纖維種類也不一樣喔！想知道纖維家族有多龐大嗎？一起來探索吧！

## 纖維怎麼來

植物細胞和動物細胞的組成成分有很大的不同，在植物的細胞及組織中有很多種多醣類及木質素，而部分的多醣以及木質素在經過人體消化系統時沒有辦法被消化酵素分解吸收，所以當這些大分子進入腸胃道，就會一直往下移動，最後被排出體外。而上述所說的無法被消化道分解的植物性多醣以及木質素我們便稱為膳食纖維。



## 纖維的種類

- 一、膳食纖維依照在水中的特性可分為水溶性纖維跟非水溶性纖維。
- 二、水溶性纖維包含果膠、植物膠、及一部分的半纖維素。
- 三、非水溶性纖維包含纖維素、一部分半纖維素及木質素。
- 四、果膠跟植物膠溶於水之後會形成類似果醬或果凍的質地，而非水溶性纖維則是會抓著水分子一起移動，兩者對消化道功能的影響是有些不一樣的，但重要的是，他們都需要充足的水分才能發揮功能喔。

## 食物來源

不同的植物含有的膳食纖維種類不同，有些植物在不同的組織部位所含的纖維成分就有差異。例如：水果果肉所含的膳食纖維大多是水溶性的，而果皮及種子含的則是非水溶性纖維；蔬菜中的梗(莖)的部分通常含有較高的非水溶性纖維；另外膳食纖維不只含有在蔬菜水果中喔！全穀類像是地瓜、芋頭以及糙米都含有膳食纖維，豆製品也是含有些微的膳食纖維的喔！

	水溶性纖維			非水溶性纖維		
	果膠	植物膠	半纖維素	纖維素	半纖維素	木質素
全穀類			✓(燕麥)	✓	✓	✓(麩皮)
蔬菜類				✓	✓	
菇類		✓		✓		
藻類		✓				
水果類	✓			✓		
豆類		✓		✓		
堅果種子類		✓				✓

## 含量高低

從衛福部食藥署的食品營養成分資料庫內各種食物可食生重100公克的分析結果及各類食物體積來看，平均的纖維含量估算如下：

食物類別	纖維含量(100克生重)	纖維含量(1碗熟食)
未精緻穀類	7公克	5~7公克
精緻米麵食	1.5公克	1~2公克
蔬菜類	4公克	4~8公克
菇類	8公克	6~8公克
乾燥藻類	20公克	0.8公克
水果類	2.5公克	3~5公克
未加工豆類	9公克	8~10公克
加工豆製品	2公克	1~2公克
堅果與種子類	7公克	一湯匙1~2公克

## 烹調會流失嗎

蔬菜的膳食纖維比較不會因為烹煮而受影響，所以不用太擔心流失的問題喔！

## 纖維吃多少

要達到每日25公克的纖維攝取量，每日約需要吃2碗熟蔬菜、2份拳頭大小的水果及1碗全穀雜糧。

## 參考資料：

- 1.衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫(新版) 查詢日期:110.09.18  
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>
- 2.衛生福利部國民健康署-營養及健康飲食專文(青菜要生吃，才能保存營養?) 查詢日期:110.09.06  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1424&pid=11803>
- 3.機能營養學前瞻 藝軒圖書出版社(第一版) P155~159頁、P164~165頁
- 4.衛生福利部國民健康署—健康飲食標準 查詢日期:110.09.18  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=8382>
- 5.台灣癌症基金會—增加膳食纖維攝取的方法 查詢日期:110.09.18  
<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=3019>

## 益生菌、酵素、纖維，作用大不同

彰基實習生 陳紀汝、黃筱雯 / 指導老師 陳薇鈞 營養師

### 什麼是益生菌、酵素、纖維？

#### ◎ 益生菌

是一種具有正面效益的活性微生物。在腸道內可與致病菌競爭，改善腸道菌叢的平衡。

#### ◎ 酵素

又稱為酶，是由胺基酸所組成，主要功能為幫助消化、分解食物。

#### ◎ 纖維

無法被人體的消化酵素所分解，因此膳食纖維吸收腸道的水分後，可增加糞便體積，每天至少攝取30克的膳食纖維來預防便秘。膳食纖維可分為兩種：

#### A. 可溶性纖維：

主要能軟化糞便，更容易排出體外，可溶性纖維也被大腸中的細菌發酵，阻止壞菌遷移。

#### B. 不可溶性纖維：

因不溶於水，故能增加糞便體積，促進腸胃蠕動，減少有害物質與腸道的接觸時間。

### 益生菌、酵素、纖維攝取來源

#### ◎ 益生菌

人體腸道中存在著益菌及壞菌，剛出生的嬰兒，會從母體獲得腸道菌，其中也包含益菌。另外，從食物中也能獲取益生菌，主要來源有：發酵食物(起司、優酪乳)、蔬果類(高麗菜、鳳梨)、益生菌保健品。

#### ◎ 酵素

主要來源由水果、未經過烹煮的蔬菜、發酵食品而來。

#### ◎ 纖維

除了富含在蔬菜中，也常見於其他食物，像是全穀雜糧(五穀飯、糙米飯)、豆類(毛豆、豆漿)、水果(百香果、芭樂)、油脂與堅果種子類(亞麻仁籽、黑芝麻)...等。

### 適合對象

#### ◎ 益生菌

適用於銀髮族、孕婦、上班族、痔瘡、便秘，來改善乳糖不耐、促進腸道吸收、調節免疫力。

#### ◎ 酵素

適用於容易腹脹、腹瀉、便秘、易疲勞的人，改善腸胃不適的問題。

#### ◎ 纖維

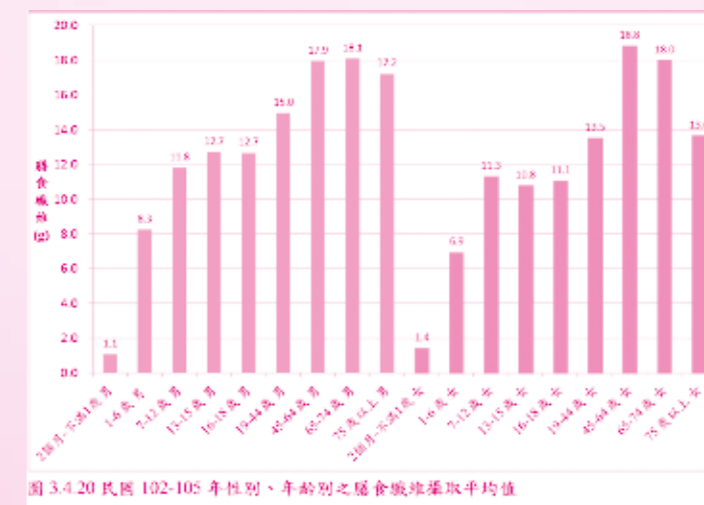
適用於便秘、憩室症、高血糖者，有助增加飽足感、促腸胃蠕動、幫助延緩血糖上升。

### 如何挑選

挑選益生菌時，需注意菌株代碼，此表示產品的安全性，且通過衛生署健康食品認證。另外也需注意有效菌株及菌量是否足夠，不同菌株之間，需要的量不同，一般而言，大約每次食用約有一億至百億CFU左右。根據調查，台灣人有近八成的民眾，蔬果膳食纖維攝取不足，挑選酵素時可選擇具活性且含蔬果營養的酵素。

### 注意事項

大多建議益生菌在飯後食用，因為怕被胃酸破壞，而飯後的食物會稀釋胃酸濃度，進而提高益生菌的存活。但若益生菌有做包埋技術，則不限時間使用，建議益生菌需持續補充一段時間，才能定植在腸胃道較能發揮效果。此外，需跟抗生素、藥物、咖啡、茶這些食物間隔兩小時以上。服用纖維時，切記要喝大量的水，飯前補充可增加飽足感，降低食量。



衛福部-國民營養健康狀況變遷調查102-105年成果報告

#### 參考資料：

- 黃宗賢、陳麗芳。益生菌之臨床應用。THE JOURNAL OF TAIWAN PHARMACY。第25卷第2期。
- 衛生福利部。國民健康署。六大類食物。<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086> (衛福部p.58)
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7606135/>  
Jung, et al., Effects of rice-based and wheat-based diets on bowel movements in young Korean women with functional constipation. Eur J Clin Nutr. 2020;74(11):1565-1575.
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6520754/>  
Vitellio, et al., Effects of Bifidobacterium longum and Lactobacillus rhamnosus on Gut Microbiota in Patients with Lactose Intolerance and Persisting Functional Gastrointestinal Symptoms: A Randomised, Double-Blind, Cross-Over Study. Nutrients. 2019 Apr; 11(4): 886.



## 番茄拌麵

彰基實習生 趙廷婕 / 指導老師 陳薇鈞 營養師

選用低熱量且高纖維的冬粉來和易煮爛的白麵條來當主食，添加番茄丁及豬肉末一同翻炒，添加不少風味。再將小黃瓜絲放上去，以配色刺激食慾來食用。番茄拌麵不只能攝取到足夠的膳食纖維，還能吃到豆干絲及雞蛋絲本身的優質蛋白。但除了有足夠的膳食纖維外，也要記得多補充水分，以免造成便秘。

### 食材

(1)高纖冬粉30克、(2)白麵條20克、(3)牛番茄50克、(4)小黃瓜20克  
(5)雞蛋1顆、(6)豬肉末35克、(7)豆干絲40克、(8)大豆油5克(1茶匙)

### 做法

- 1、先將冬粉浸泡在水中，泡軟時，用剪刀剪小段。
- 2、白麵條燙熟後切段。
- 3、小黃瓜切絲，浸泡在飲用水中。
- 4、番茄尾端畫十字，汆燙後去皮切丁。
- 5、雞蛋打入碗中打散，蛋液入油鍋煎熟後，捲成蛋捲再切成絲。
- 6、豆干絲用水清洗後剪小段，在滾水中燙過，撈起備用。
- 7、浸泡鍋後的冬粉至滾水中燙一分鐘，撈起備用。
- 8、熱油鍋後，將豬里肌肉末放入油鍋中炒至半熟，加入番茄丁以及燙熟的白麵條，拌炒至熟後再加入冬粉和豆干絲，拌炒1分鐘盛至碗中。
- 9、將木耳絲、小黃瓜絲與雞蛋絲鋪在麵上方即可。

### 營養分析

重量(g/份)	熱量(kcal)	碳水化合物(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	膳食纖維(g)
332	454.95	47.24	24.05	18.79	3.37

### 小叮嚀

- 1、番茄尾段經劃十字，熱水燙過，會更容易去皮。
- 2、番茄丁經翻炒後增加人體對茄紅素吸收，可抗氧化，增加免疫力。
- 3、食材切細小，會更加容易食用。
- 4、豆干絲為優質蛋白的來源，每100克的豆干絲有43%的蛋白質。

參考資料：

食品營養成分資料庫(新版)2021.08查詢

## 高纖魔法—椒皮嫩肉

彰基實習生 李崇聖 / 指導老師 陳薇鈞 營養師

是否曾為小孩的挑食而苦惱？是否曾為餐點的備置而心煩？別擔心！今天介紹大家一道好吃、好玩、又營養的美味料理—椒皮嫩肉；吃素的朋友也別灰心，後面也有特別製做一道蛋奶素朋友能享受的佳肴—百媚千椒，希望各位能喜歡。

### 椒皮嫩肉(葷)

#### 食材(四人份)

(1)絞肉160g、(2)青椒30g、(3)紅甜椒80g、(4)黃甜椒80g、(5)蛋60g(1顆)  
(6)草菇20g、(7)橄欖油兩茶匙

#### 調味品

(1)鹽 少許、(2)黑胡椒粒 少許、(3)醬油 適量

#### 做法

- 1、將甜椒各取約50g切段成甜椒圈，高度約1cm，其餘切丁。
- 2、將蛋液、鹽與醬油攪拌混合後倒入甜椒丁，再倒入絞肉中拌勻。
- 3、熱鍋冷油後，將甜椒圈放入，於中間空洞處倒入混合物。
- 4、將兩面煎至金黃色，最後撒上黑胡椒粒即可。

#### 營養分析(一人份)

熱量(kcal)	碳水化合物(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	膳食纖維(g)	β胡蘿蔔素(ug)
117.5	3.6	9.8	7.3	1.1	249

#### 注意事項

青椒與甜椒內的籽與白色組織需切除，以減少苦味產生。外圈甜椒高度不宜過低，以免內餡裝不下以及外壁斷裂。

參考資料：

1. 衛生福利部食品藥物管理署：<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>
2. Luis Miguel Anaya-Esparza, Zuamí Villagrán-de la Mora, Olga Vázquez-Paulino, Felipe Ascencio, and Angélica Villarruel-López. Bell Peppers (Capsicum annum L.) Losses and Wastes: Source for Food and Pharmaceutical Applications. Molecules. 2021 Sep; 26(17).



# 高纖魔法一百媚千椒

彰基實習生 李崇聖 / 指導老師 陳薇鈞 營養師

## 百媚千椒(蛋奶素)

### 食材(四人份)

- (1)紅甜椒160g、(2)黃甜椒30g、(3)青椒30g、(4)蛋60g(1顆)、(5)低筋麵粉30g  
(6)起司50g、(7)橄欖油兩茶匙

### 調味品

- (1)砂糖3g、(2)鹽 少許、(3)黑胡椒粒 少許

### 做法

- 1、將130g紅甜椒切段成甜椒圈，高度約1cm。
- 2、將剩餘的甜椒與青椒切丁。
- 3、將蛋液與黑胡椒和鹽混合攪拌後倒入甜椒丁、低筋麵粉與起司，並混合均勻。
- 4、熱鍋冷油後，將紅甜椒圈放入，於中間空洞處倒入混合物。
- 5、加蓋悶煎約3分鐘，翻面煎至兩面皆呈金黃色即可。



### 營養分析(一人份)

熱量(kcal)	碳水化合物(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	膳食纖維(g)	β胡蘿蔔素(ug)
100	10.6	5.1	4.6	1.2	477.3

### 注意事項

- 1、青椒與甜椒內的籽與白色組織需切除，以減少苦味產生。
- 2、可根據對顏色的喜愛更換外圈甜椒。

### 多椒益善—認識甜椒

不同顏色的甜椒所具備的營養素多寡亦不相同，像是青椒本身每單位所富含的膳食纖維較高，而甜椒則是每單位所含的維生素A、C以及β胡蘿蔔素較高；膳食纖維能夠幫助腸胃蠕動、促進排便，豐富的維生素C則能增強免疫能力、減緩身體老化，而在這充滿科技藍光的社會，β胡蘿蔔素更是成為保護眼睛的一大功臣。因此最後鼓勵大家多方攝取不同顏色的蔬菜，讓身體更加健康！

# 「纖」手拈來，「腸」保健康

彰基實習生 陳思婷·朱弘昱 / 指導老師 陳薇鈞 營養師

## 你今天攝取纖維了嗎？

根據衛福部最新統計資料顯示，癌症已蟬聯國人十大死因的榜首長達39年之久，其中結腸、直腸和肛門癌位居癌症死因的第三名。面對這樣的危機，我們該如何應對？許多研究表示，補充足夠的纖維可以改善腸道環境，進而減少致癌的危險因子。現代人生活忙碌，大多選擇外食快速解決飲食需求，飲食的精緻化導致纖維攝取量常常低於一般建議量，進而產生腸胃道相關疾病。因此本篇提供一些技巧與建議給外食族們來運用以補充纖維。

## 用餐菜色多樣化，高纖選擇利腸道

首先，我們要知道哪些食物是屬於高纖食物，以下舉例說明：(括號內為每100g食材，其纖維含量)

五穀類	全麥麵粉(8.0g)、燕麥片(4.7g)、糙米(3.3g)、胚芽米(2.8g)、薏仁(1.8g)等。
根莖類	番薯(2.5g)、芋頭(2.3g)等。
豆類	花豆(19.3g)、紅豆(18.5g)、綠豆(15.8g)、黃豆(14.5g)、黑豆(7.1g)、毛豆(6.4g)等。
蔬菜類	牛蒡(5.1g)、秋葵(3.7g)、地瓜葉(3.3g)、青花菜(3.1g)、黃豆芽(2.7g)等。
水果類	芭樂(3.3g)、釋迦(2.7g)、梨子(2.1g)、柳丁(2.0g)、柿子(1.2g)等。

上述富含膳食纖維的食物中，全穀雜糧類及水果類醣類含量也較高，需注意避免過量。在挑選便當菜色時，可從介紹的食物中做些選擇或替換，早餐改選燕麥粥或麥片，午餐或晚餐將白飯換成五穀飯或糙米飯，部分配菜改成毛豆、黑豆、綠色蔬菜或者是菇類。若是選擇麵食則可以加點燙青菜；選擇超商則可以多選一份沙拉。喜愛日式料理的外食族們可以選擇蕎麥麵或牛蒡等料理，偏好義式料理的外食族們可以多選擇以青醬為主的料理，以攝取足夠的膳食纖維。

## 戰力補給—高纖點心

飽足感是外食族工作時重要的續航力，而膳食纖維也有增加飽足感的功能，此時這些高纖點心就是外食族的最佳戰力！像是不額外添加糖的果乾、燕麥飲、椰果及蒟蒻等等。近年颯起減重旋風的奇亞籽也是高纖食物的代表，含有奇亞籽的餅乾及飲品也是不錯的選擇。選擇這些點心時應注意營養標示的含糖量、脂肪及添加物，適量攝取以避免過多熱量。此外，選擇水果作為點心時，可把果皮洗淨一起食用，也能達到多攝取纖維的效果。

若仍無法從食物中獲取更多的膳食纖維要怎麼辦呢？市售也有許多的補充劑可以增加膳食纖維的補充，例如：X富O纖等等產品，適合需要快速、方便攝取的族群。下一篇節也會介紹市面上常見的纖維補充劑。

每天簡單做一些調整，不需要太極端，過多也會對身體造成負擔。我們只要攝取到足量的膳食纖維，除了對消化、腸道蠕動能夠有所改善外，對癌症的預防也能有所幫助。

### 參考資料：

- 1.衛生福利部.109年國人死因統計結果。網站來源：<https://www.mohw.gov.tw/cp-5017-61533-1.html>
- 2.台灣癌症基金會.富含膳食纖維的食物有哪些？網站來源：<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=273>
- 3.衛生福利部食品藥物管理署.食品營養成分分析資料庫。2021.08查詢



# 吃對纖維補充劑 吃出纖維好體質

彰基實習生 李心怡 陳怡安 / 指導老師 江惠琴 營養師

您是外食族嗎？有蔬果攝取不足，時常有不暢困擾嗎？常說要補充膳食纖維，但市面上的琳瑯滿目的補充劑要如何挑選，營養標示上各種補充纖維的成分到底是什麼呢？有粉末、膠囊劑型、添加於食品中要選擇何種呢？就讓營養師好好給您介紹一番吧！

## 一、粉末類

粉狀膳食纖維補充劑可以輕易以溫開水泡開，無論加入湯品還是飲料都可以，既不影響食物風味，市面上的選擇也最多，是很多人的第一選擇。成分強調菊苣纖維的是屬於水溶性膳食纖維，主要是幫助排便順暢之用。包裝上有方便攜帶的小包條狀包裝，也有家庭號包裝。畢竟粉類在儲存上是較容易受潮的，可以根據自身生活習慣、食用頻率、共享人數等因素來做挑選~

## 二、膠囊類

膠囊型式的補充劑沒有明顯味道且容易攜帶，搭配白開水便能隨時隨地補充，適合做為外出或是上班時的常備保健品，生活作息忙碌的你不妨參考看看哦~不過看看產品多數都是美加進口，營養標示都是英文，這些成分的功效到底都是什麼呢？

- ◎ 洋車前子殼 (psyllium seed husk)，是一種純天然可溶性植物纖維來源，經加工磨碎後，得到的就是我們聽到的洋車前子 (psyllium)了。由於可吸收其重量數倍的水分，形成果凍狀的黏稠物質，增加糞便的含水量與體積，因此可避免便秘的產生。
- ◎ 葡甘露聚糖 (Glucomannan)：蒟蒻塊莖中含有的水溶性膳食纖維，能夠吸收其重量60倍的水量改善腸道菌叢、加強腸道蠕動。
- ◎ 洋菜 (agar)：使大腸內容物膨脹，增加糞便量，刺激腸壁，引起便意，有助於緩解便秘。

## 三、飲品、果凍

最受大多數人歡迎的莫過於飲品跟果凍型的了！這種形式的補充劑較在便利商店及量販店即可購買，也通常有多種口味可供挑選，對於不習慣食用膠囊、錠劑形式的的朋友們是個很好的入門產品。這類產品的膳食纖維來源多為玉米來源可溶性纖維或蒟蒻粉（葡甘露聚糖），然而為迎合眾人的口味，通常會也添加大量精緻糖、高果糖漿或香料，成分上相較於前面提到的粉末及膠囊的更為複雜，也容易攝取過多的精製糖，因此並不推薦長期飲用哦！

## 膳食纖維補充劑小叮嚀

- 1、選購時，可以注意產品是否有小綠人標章，也就是衛福部的健康食品標章，作為產品選擇的保障。
- 2、攝取時，記得多喝水！並且依照包裝的建議方式食用。成人膳食纖維每日建議攝取量為25到35公克，攝取過多可能會有腸蠕動異常、便秘、腸胃大量脹氣、腹瀉、礦物質吸收率下降等問題產生，並不是吃越多越好哦！
- 3、請記住，膳食纖維補充劑不可以作為一天膳食纖維的主要來源，在挑選食物時還是要盡量從各式蔬菜、水果、全穀雜糧類及其他新鮮原型食物來攝取膳食纖維才是聰明選擇！

經過如此這般的介紹，相信您對於纖維補充劑有初步的認識了。建議您採循序漸進的補充，若有任何挑選上的疑慮可以尋求專業醫師或營養師的意見哦。

## 參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署-國人膳食營養素參考攝取量（第八版）
2. Chua, et al., (2010). Traditional uses and potential health benefits of Amorphophallus konjac K. Koch ex N.E.Br. Journal of ethnopharmacology, 128(2), 268-278. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2010.01.021>



吃對纖維補充劑，吃出纖維好體質

活力營養季刊

第90期

吃對纖維補充劑，吃出纖維好體質

活力營養季刊

第90期



## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 111年度活力營養講座大廳活動

### 主題：我的餐盤

**活動時間：** 111-04-13(三) 09:00~11:00

(不需報名) 111-08-17(三) 09:00~11:00

111-12-14(三) 09:00~11:00

**活動地點：** 彰化基督教醫院 總院一樓大廳 (服務台前)

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188

※活動因應疫情可能有所變動，詳情請來電洽詢。

### 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部110年度大廳團衛主題—代謝症候群

日期	時間	次主題
111-02-23 週三	上午10:00~11:00	彩虹蔬食
111-04-27 週三	上午10:00~11:00	油魚遊戲
111-06-22 週三	上午10:00~11:00	優質蛋白報你知
111-08-31 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
111-10-26 週三	上午10:00~11:00	腸道清道夫
111-12-28 週三	上午10:00~11:00	鋅鮮生活，硒手向前

**活動地點：** 彰化基督教醫院一樓大廳 (門診藥局前)

**活動時間：** 上午 11:00~11:40 (不需報名)

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188

免費活動！活動因應疫情可能有所變動！

### 健康食力平台



彰化基督教醫院 營養部研發

新一代  
體重控制代餐包



低糖高纖、雙重元素、調節生理機能

**γ-穀維素**

天然植化素、強抗氧化  
每日2包含  
97mg γ-穀維素

**膳食纖維**

一包含量  
應到半斤高纖菜  
促進腸胃益菌

**使用方法**

- 每日使用1-2包
- 建議取代每日最大餐次
- 1包搭配1杯豆漿或牛奶



如有需求請洽：活力營養中心  
或電詢營養部3041、活力營養中心7188



首次登入會員 贈\$30折扣碼

更多優惠活動請上健康食力網

平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>