

# 高纖維飲食原則

一. 定義:是指飲食中含有較普通飲食為高的纖維質。此種飲食每日所含粗纖維在 13 公克以上。

二. 目的:

1. 促進腸道的蠕動，縮短殘渣通過腸道的時間，以防止有毒物質的再吸收。
2. 可增加水份的吸收，使排泄物較為柔軟，易於排泄，以防便秘。

三. 適用對象:

1. 便秘。
2. 憩室症。
3. 高血糖或高膽醇血症者

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. 以未經碾製之全穀類替代精製的五穀類。
3. 應儘量多攝取含高纖維的新鮮蔬果（每天至少 300 克以）。
4. 多選用未經加工之莢豆類及乾豆類。
5. 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，並需做適度運動及規律的生活。
6. 梅子具輕瀉效果，亦可改善便秘症狀。
7. 高纖維飲食可能會影響鈣、鐵、鋅及葉酸的吸收，故宜遵守醫囑適量補充礦物質及維生素。
8. 高纖維飲食可能會造成病患脹氣、腹瀉的副作用，故對習慣低纖維飲食的病人，須循序漸進增加其纖維量。
9. 成人纖維素建議攝取量為每天 14 克/1000 大卡。
10. 兩歲以上的孩童纖維素建議攝取量：年齡 + 5 公克，直到 20-30 公克/天。
11. 纖維質可間接促進膽固醇代謝，故可減少血脂過高及心臟及患之發生，另亦有延緩血糖上升之作用，有助於糖尿病之控制。

表一 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、白土司 50 公克、全麥土司 50 公克。	糙米飯 200 公克、甘藷 110 公克、芋頭 110 公克、蓮藕 100 公克、綠豆 20 公克、紅豆 20 公克、燕麥片 20 公克。	皇帝豆 65 公克、碗豆仁 45 公克、花豆 20 公克、薏仁 20 公克。
豆類	嫩豆腐 140 公克、豆腐 80 公克、素火腿 50 公克、豆皮 30 公克。	毛豆 50 公克、豆豉 35 公克。	豆漿 260 毫升、黃豆 20 公克、黑豆 20 公克。
蔬菜類 (100 公克)	小白菜、綠瓜、澎湖綠瓜、綠豆芽、綠蘆筍、韭菜黃、芹菜、蕃茄、高麗菜、洋蔥、冬瓜、苦瓜。	空心菜、花椰菜、敏豆、苜蓿芽、胡蘿蔔、竹筍、金針菇、鮮草菇、青江菜、韭菜花。	黃豆芽、鮮香菇、牛蒡、甘藷葉、黃秋葵、紅鳳菜。
水果類 (1 份購買量)	西瓜 365 公克、小玉 320 公克、哈密瓜 225 公克、愛文芒果 225 公克、鳳梨 205 公克、荔枝 185 公克、楊桃 180 公克、蓮霧 180 公克、葡萄 130 公克、加州李 110 公克、香蕉 95 公克、櫻桃 85 公克、釋迦 105 公克、榴槤 35 公克、紅棗 30 公克。	聖女蕃茄 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 (1 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。

參考資料來源:1. 臨床營養工作手冊

2. 衛生福利部 臺灣地區食品營養成分資料庫

.....

護理人員告訴我有關於『高纖維飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：