

膳食纖維--腸胃道的清道夫

[發表醫師] :魏賓慧 醫師(營養室)

[發布日期] :2007/8/31

在一般人的觀念中，食物纖維是指那些無法被腸道消化分解的物質，並不具有營養價值；但自從 1971 年 Burkitt's 的流行病學調查及後來相關的研究發現：攝取高纖維飲食，對便秘、腸憩室症、大腸癌、高血脂症、血管硬化等所謂西方文明病具有某些程度的防治效果。因此在 1990 年代間，膳食纖維已被認為是現代人不可缺少的營養素。

所謂膳食纖維是指無法為人體腸道消化酵素所分解的植物性多醣類和木質素，大致可分成水溶性和非水溶性纖維兩大類。一般植物細胞壁的成分如纖維素、半纖維素及木質素屬於非水溶性纖維，而水溶性纖維則包括果膠和樹膠，在蘋果、草莓、柑橘類、薏仁、燕麥、米麩中含量均很豐富。

由於膳食纖維不被消化，在腸道中具有結合水分、促進腸道蠕動、吸附致癌物質、改善腸內細菌叢的功能，因此，在防止便秘、預防大腸憩室症與大腸癌具有相當的功效。且研究發現，水溶性纖維可延緩胃排空，使血糖上升較為緩慢，對糖尿病具有改善療效的作用。

近年來更發現由於水溶性膳食纖維可能經由抑制脂質吸收，或結合膽酸促進其排出體

外，導致肝臟膽固醇合成膽酸速率增加，而減少肝臟膽固醇含量，或是經由膳食纖維的發酵產物短鏈脂肪酸來抑制肝中膽固醇合成等機制，來降低血液及肝中脂質含量。

既然膳食纖維有益人體健康，那一天要吃多少量才夠呢？根據美國糖尿病協會在一九八八年建議，每天應攝取 20-35 克膳食纖維。而國內每日飲食指南亦建議最好每天能吃到 3 份蔬菜及 2 份水果，相信一天 20 公克的纖維攝取量並非難事。

雖然攝取膳食纖維好處多多，但研究發現若攝取過量會導致羊屎便(bezoar)、大便阻塞(fecal impaction)、脹氣(Flatulence)及影響礦物質(如鈣、鋅、鐵)吸收等副作用，故一般建議攝取膳食纖維一天勿超過 35g。此外，對於平常攝取低纖維飲食的人，應慢慢增加纖維食物量，並且注意水分的攝取是否足夠，才能避免副作用的產生。

要如何增加飲食中的纖維量呢？不妨在日常飲食中稍微選擇一下，例如：保留水果蔬菜外皮、選擇黃豆糙米飯或綠豆稀飯、選擇全麥麵包或五穀雜糧麵包及多吃菜豆、扁豆、豌豆、四季豆等蔬菜類。食品的價位愈高、愈精緻，並不一定代表其營養價值愈好，請別小看了腸胃道的清道夫—膳食纖維，小兵也能立大功喔！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。