

# 高纖維飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 高纖維飲食的重要性

本飲食是針對兩歲以上各年齡層提供較高纖維質攝取量的一種飲食。主要目的是促進大腸蠕動，並增加糞便體積與保水能力；幫助延緩血糖上升，降低血清膽固醇。

本飲食適用對象：高血糖症者、高膽固醇血症者、便秘者、及憩室症者。

## ■ 飲食原則

- ◆ 成人每天建議攝取量為每 1000 大卡熱量，纖維質 14 公克。
- ◆ 兩歲以上孩童建議攝取量為【年齡(歲) + 5】公克，直到每天 20~30 公克。
- ◆ 以均衡飲食為基礎，供應足夠熱量及各類營養素。
- ◆ 日常飲食生活以全穀類或雜糧飯代替白米飯，搭配多樣化的蔬菜、水果。

- ◆ 便秘患者，除了多攝取足量纖維飲食外，每天需攝取 2000 毫升以上的液體，並要適度運動及規律的生活。
- ◆ 攝食超過建議量的膳食纖維質並無特別的助益，且容易發生腹脹、排氣、腹瀉等症狀。

## ■ 常用食物膳食纖維表 (以常用份量計)

### ➤ 五穀根莖類

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 )
白飯 200 公克、 拉麵 100 公克、 油麵 90 公克、 馬鈴薯 100 公克、 南瓜 100 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、 豌豆仁 45 公克、 花豆 20 公克、 薏仁 20 公克。

➤ 豆類

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 )
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。

➤ 堅果及種子類(1 份購買量)

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 )
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。

➤ 蔬菜類 ( 100 公克 )

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 )
小白菜、絲瓜、 澎湖絲瓜、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)

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 )
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。

資料來源：行政院衛生署臨床營養工作手冊

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681  
內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712  
新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2250  
汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.069.2009.04 二修