



馬偕醫院護理部
MACKAY MEMORIAL HOSPITAL

高膳食纖維飲食須知

1999.05 制定

2024.12 修訂

- 一、何謂膳食纖維：膳食纖維是指植物細胞壁與細胞間質中不為人體消化道酵素分解的多醣類，主要成分包括纖維素、半纖維素，果膠和木質素等，廣泛存在於豆類、水果、蔬菜、菇蕈及海藻等食物中。
- 二、膳食纖維的種類：膳食纖維可分為水溶性及非水溶性膳食纖維。
- 三、膳食纖維的功能：
 - 水溶性膳食纖維：1.調整小腸醣類吸收代謝之功能，有利於控制血糖。
 - 2.增加吸附膽酸調整脂肪代謝，對降低膽固醇含量、預防心臟病有良好效果。
 - 非水溶性膳食纖維：1.吸收水分的特性，增加糞便體積並減少腸道傳輸時間，從而緩解便秘。
 - 2.促進腸胃蠕動的功能可縮短糞便在大腸中滯留的時間，減少有害物質被吸收。
- 四、衛生福利部對膳食纖維的建議量依照每日熱量建議攝取量訂定，每一千大卡熱量攝取 14 公克膳食纖維。
- 五、若為老人或長期臥床、鼻胃管的病人，可於飲食中添加纖維素或寡糖（適合的產品，可詢問營養師）。
- 六、高膳食纖維食物選擇表：

類別	食物內容
蔬菜類	1.每天至少三份，其中一份必須富含維生素 A 的深綠色或深黃色蔬菜。 2.儘量選用粗纖維的蔬菜，如金針、紅鳳菜、青花菜、絲瓜、地瓜葉、扁豆、胡蘿蔔、茄子、茭白筍、空心菜、苜蓿芽、芹菜、青椒、芥蘭菜、苦瓜、牛蒡、筍、秋葵等。 3.菇蕈類：香菇、金針菇、鮑魚菇、杏鮑菇、木耳。 4.海藻類：海帶、洋菜、石花凍。
水果類	1.每日至少兩份。其中一份必須是富含維生素 C 的水果。 2.橘子、柳丁、番石榴、楊桃、釋迦、桃子、蘋果、棗子、黑棗、奇異果、木瓜、香蕉、鳳梨、香瓜、葡萄等。
主食類	1. 儘量選用糙米、小米、玉米、根莖類（帶皮地瓜、帶皮馬鈴薯、帶皮南瓜）、燕麥片以及粗製的裸麥麵包。 2.若食用白米，可添加麩皮。
豆類及其製	各種未經加工的豆類，如刀豆、豌豆、綠豆、黃豆、花豆、

品	黑豆、紅豆、豆渣、栗子、蓮子等。
其他	亞麻籽、硬核果類。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫（02）25713760、新竹馬偕/兒醫（03）5745098、台東馬偕（089）310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。

祝您平安健康