



飲食原則

1. 以均衡飲食為基礎，攝取足夠之熱量及各類營養素。
2. 以未經碾製之全穀類代替精緻之五穀類。
3. 多攝取含高纖維的新鮮蔬菜、水果。
4. 多選用未經加工之莢豆類及乾豆類。
5. 便秘患者，除了多攝取高纖維食物外，每天須喝8~10杯水，並須做適當運動及過規律的生活。
6. 高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，故宜適量補充礦物質及維生素。
7. 於均衡飲食中，若無法攝取較多纖維素，每日可添加1~2湯匙糠皮或麩皮。
8. 高纖維飲食可能會造成脹氣、腹瀉的副作用；故習慣於低纖維飲食的人，需循序漸進增纖維量。



食物選擇

- 肉類：皆可。
- 蛋類：皆可。
- 油脂：皆可。
- 蔬菜類：粗纖維多的蔬菜（如竹筍、芹菜等）蔬菜的梗、莖。
- 水果類：未過濾的果汁、含高纖維的水果（梨、桃子、蘋果、棗子、黑棗等）。
- 全穀雜糧類：麩皮、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包、紅豆、綠豆、芋頭、蕃薯等。
- 奶類及其製品：各式奶類及其製品。
- 豆類及其製品：未加工的豆類（如黃豆、黑豆等）。



營養科服務項目

營養諮詢：

1. 一般飲食保健諮詢
2. 生命期營養指導
（孕哺乳期、嬰幼兒期、學童期、青春期、老年期）

● 住院及門診患者之營養諮詢及衛教
（如糖尿病、腎臟病、腫瘤、高血壓等）

減重與增重

社區營養知識宣導



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號
電話：04-2473-9595分機34301

中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號
電話：04-22621652分機71317



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital



高纖維飲食





定義

高纖維飲食是指飲食中含有較普通飲食為高的纖維質，美國癌症學會建議每日飲食中膳食纖維應攝取20~35公克為宜。



目的

- 促進腸道蠕動，縮短糞便停留腸道的時間，減少有毒物質與腸壁接觸的機會。
- 可增加糞便量及吸收水分，使糞便較濕軟，易於排泄，預防或改善便秘。
- 減少膽固醇吸收，增加膽固醇排泄，有助改善血脂肪。
- 延緩胃排空，有助體重控制。
- 膳食纖維於腸道中可延遲醣類的吸收，使血糖上升緩慢，節約胰島素分泌，對糖尿病病人而言，有助於血糖的穩定。



適用症狀

- 便秘、腹瀉
- 憩室症
- 過敏性腸症



膳食纖維

- 可溶性纖維：**
蘋果、梨子、柑橘類水果、香蕉、燕麥、大麥、乾豆類、花椰菜、紅蘿蔔、南瓜、蕃薯、馬鈴薯以及海藻類等。
- 不可溶性纖維：**
未加工的麩質、竹筍、葉菜類、根莖菜類。

每100公克 五穀類 膳食纖維之含量

食物名稱	膳食纖維(公克)
胚芽米	2.2
糙米	3.3
全麥麵粉	5.7
全麥土司	3.2
燕麥	12.0
燕麥片	4.7
薏仁	1.4~16.9
小薏仁	5.5
蕎麥仁	4.1
白米	0.5
精緻澱粉	2.8
白吐司	2.2

每100公克 豆類及其豆製品 膳食纖維之含量

食物名稱	膳食纖維(公克)
黑豆	18.2
黃豆	13.3
紅豆	12.3
綠豆	11.5
綠豆仁	4.2
皇帝豆	5.1
毛豆	4.9
豌豆	2.7
敏豆	2.5
小方豆乾	3.2
豆漿	3.0
傳統豆腐	0.6

每100公克 蔬菜類 膳食纖維之含量

食物名稱	膳食纖維(公克)
牛蒡	6.7
黃秋葵	4.1
蕃薯葉	3.1
黃豆芽	3.0
青花菜	2.7
蓮藕	2.7
胡蘿蔔	2.6
玉米筍	2.4
菠菜	2.4
茄子	2.3
玉米粒	2.2
莧菜	2.2
空心菜	2.1
青江菜	2.1
海帶	3.0
蒟蒻	4.4

每100公克 水果類 膳食纖維之含量

食物名稱	膳食纖維(公克)	食物名稱	膳食纖維(公克)
土芭樂	5.0	草莓	1.8
柿子	4.7	海頓芒果	1.7
泰國芭樂	3.0	玫瑰桃	1.7
西洋梨	3.0	木瓜	1.7
釋迦	2.7	香蕉	1.6
柳丁	2.3	水梨	1.6
橘子	2.2	加州李子	1.5
海梨	2.1	西瓜	0.3

每100公克 核果類 膳食纖維之含量

食物名稱	膳食纖維(公克)
栗子	5.7
蓮子	8.3
瓜子	16.3
黑芝麻粉	13.0
開心果	7.0
花生	7.0
南瓜子	5.2
松子	4.9
腰果	3.0