

高纖維飲食



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版

◆ 目的

此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

◆ 適用對象

1. 高血糖症者
2. 高膽固醇血症者
3. 便秘者
4. 過敏性腸症或憩室症者

◆ 飲食原則

1. 以均衡飲食為基礎，供應足夠之熱量及各類營養素



每日飲食指南

2. 以全穀類或未經製過之五穀類代替精緻米飯/麵
3. 盡量多攝取含高纖維的新鮮蔬菜(2-3碗/天)及水果(2-3份/天)
4. 於均衡飲食中，每日可添加1~2湯匙糠皮、麩皮或商業配方纖維粉
5. 便秘患者，除了多攝取足量纖維飲食外，每天需攝取2000毫升以上的水分，並適度運動及規律的生活
6. 高纖維飲食可能會造成病患脹氣、腹瀉的副作用，故對習慣於低纖維飲食的病人，須循序漸進增加其纖維量
7. 高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，宜適當補充礦物質及維生素

◆高纖食物

糙米	皇帝豆	香菇	地瓜葉	柳丁
				