



◀ 大部份香港人用膳時多肉少菜，缺乏足夠的膳食纖維，較容易導致便秘。



▲ 西芹含有大量膳食纖維，有助刺激腸道蠕動。

兩大纖維幫助排便

經常聽到有人說便秘是因為攝取纖維量不足，到底甚麼是纖維？養和醫院營養師莫穎嫻解釋：「纖維主要分為兩種，分別是水溶性纖維和非水溶性纖維。水溶性纖維顧名思義是會吸收水分，當進入腸胃後便會幫助糞便形成，例如麥皮、香蕉、蘋果、紅腰豆、綠豆等豆類都屬於高水溶性纖維的食物，即使沒有便秘亦可多吃，因為水溶性纖維能夠令油脂結合，有助降低膽固醇。

但當便秘時，攝取非水溶性纖維同樣重要，因為非水溶性纖維的功能是刺激腸道蠕動，進入腸道後會向大腦發送腸道內有糞便的訊息，幫助排糞，包括穀物、糙米、蔬菜等都是非水溶性纖維高的食物。」

▼ 水果表皮纖維豐富，用溫水浸灼水果可去除表皮的農藥和蠟質。



告別便秘 從飲食開始

上



◀ 成人每天吃最少兩份水果和三份蔬菜，以補充纖維。

兩份水果三份蔬菜

纖維大多來自蔬果，所以營養師建議每天最少要吃兩份水果和三份蔬菜，莫穎嫻說：「一份水果若以一整個為計數，約等同於拳頭大小的份量，而粒狀的水果約是半碗為之一份。其實水果的纖維大多是來自表皮，以蘋果為例，連皮吃蘋果約有兩克纖維，但去皮後只餘下不足一克纖維，所以建議水果可以連表皮吃。若如怕表皮上有農藥和蠟質，可以先用清水洗淨，然後用高溫水灼或浸泡。

蔬菜方面就以煮熟半碗為一份，全日總共需要三份，當中瓜類和菇類的食物亦計算在內，茄子、木耳、冬菇等都可當作蔬菜食用。除了蔬果，部分種子類食物，例如奇異籽、亞麻籽等都是高纖維食品，可以加入早餐或日常飲品當中，幫助攝取一日的纖維量。同時亦可以糙米、藜麥等代替或拌入白飯以增加纖維攝取。」

膳食纖維含量排行榜

(以每100克(生/未煮熟)計算)

蔬菜	纖維量(克)	水果	纖維量(克)	五穀類	纖維量(克)
1. 蓮藕*	4.9	熱情果	10.4	薏米	15.6
2. 芋頭*	4.1	紅桑子	6.5	燕麥	10
3. 秋葵	3.2	番石榴	5.4	全麥意粉	9.8
4. 茄子	3	西梅	3.3	藜麥	7
5. 西蘭花	2.6	梨子	3.1	燕麥飯	6.5

▲ 藜麥和西梅都屬於高膳食纖維的食物，能夠幫助排便。



*屬高碳水化合物蔬菜，糖尿病人士應與飯或其他五穀類換算
資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室及食物安全中心營養資料查詢系統

外出用膳纖維不足？

多蔬果飲食說易行難，特別是經常外出用膳的人難以攝取到足夠的纖維，莫穎嫻建議：「成人每日要攝取二十五至三十克纖維，若攝取足夠對腸胃健康和預防大腸癌都有效，如果是外出用膳，盡量選擇高纖維的食物，例如早餐以全麥麵包取代菠蘿包、下午茶以水果取代零食、其他主餐可以蟲草花、冬菇、蔬菜等作為配菜、全日要有兩份水果。」



▲ 在外用膳時選擇沙律能夠補充膳食纖維，但亦要注意沙律醬及配料所含的卡路里。

高纖飲食例子

	食物及份量	纖維量(克)
早餐	全麥麵包2片	2.3
	雞蛋1隻	0
	低脂奶1盒	0
午餐	番茄汁雞肉意粉1碟	7
	沙律1碗（油醋醬）	3.5
小食	奇異果1個	2.3
	藜麥1中碗	5.2
晚餐	白菜大半碗（少油）	1.7
	蟲草花冬菇蒸龍利柳3安士	1
小食	橙（小）1個	2

全日纖維攝取量
25克

低纖飲食例子

早餐	菠蘿包	1.7
午餐	魚蛋雲吞麵1碗	2.6
	凍奶茶1杯	0
小食	曲奇2塊	0.5
晚餐	叉燒飯	1
	凍檸檬茶1杯	0
小食	橙（小）1個	2

全日纖維攝取量
7.8克

何謂高纖？

現時市面上有很多標榜高纖維的包裝食物，莫穎嫻表示：「每一百克固體食物中含有高於六克纖維，或一百克液體食物中含有高於三克纖維，便可稱為『高纖』。而『含有纖維』的定義是高纖的一半，即是一百克固體或液體中分別含三克和一點五克纖維。」

但是因為香港的營養標籤『1+7』需要列明的營養成分內並沒有含纖維，所以產品上未必能見到纖維量，只有是高纖或含有纖維的食物才需要列出。」



▶ 以餅乾為例，一百克餅乾內要有高於六克纖維才能稱為高纖。



便秘很多人都經歷過，但你知道背後的原因嗎？香港人生活忙碌，經常出外用膳又少運動，加上纖維和水份攝取不足，便容易出現便秘問題。

今期由營養師教導我們如何從飲食中着手解決便秘問題，讓大家「排」得順暢。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

補充水分同樣重要

要解決便秘問題，除了增加纖維攝取量外，莫穎嫻指出：「同時亦要補充水分，當身體內水分不足，便會令大腸內的水分減少，令糞便十分乾潤和堅硬，難以排出。我們可以體重（公斤）乘三十毫升的方法計算每天需要的水分，例如六十公斤的人每天要一千八百毫升水，若果是夏天、運動後流汗多，便需要更多的水分。增加纖維的攝取應循序漸進，避免一下子大量進食，亦會影響排便。」



◀ 水分不足會令大腸內的大便變得乾潤，難以排出導致便秘。

養和醫院營養師
莫穎嫻

