

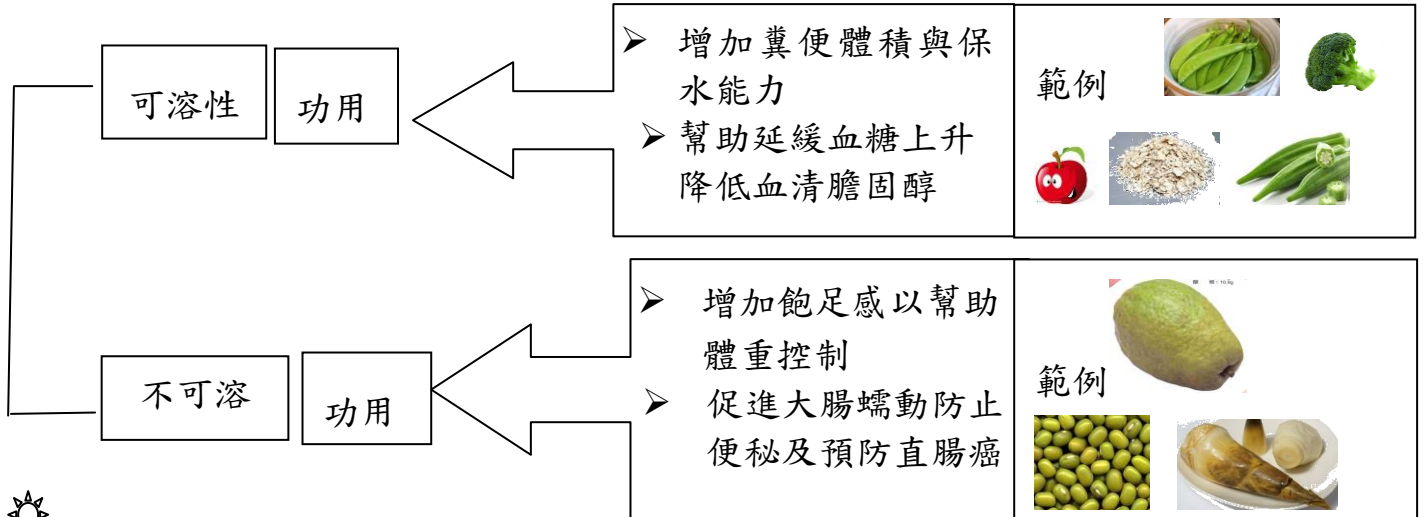


# 高纖維飲食



- 高纖維飲食指每日>13 公克粗纖維
- 美國國家科學研究院建議每日飲食膳食纖維中男性應攝取 38 克，女性 25 克
- 衛生福利部建議成人為每天 14 克/1000 大卡

☀️ 飲食中的纖維稱為膳食纖維，又分為




適用對象:高血糖、高膽固醇血症、便秘、肥胖、心血管疾病

每日飲食膳食纖維建議攝取量 \_\_\_\_\_ 克 熱量 \_\_\_\_\_  
 全穀雜糧類 \_\_\_\_\_ 份 蔬菜類 \_\_\_\_\_ 份 水果類 \_\_\_\_\_ 份 魚肉豆蛋類 \_\_\_\_\_ 份 乳脂類 \_\_\_\_\_ 份 油脂類 \_\_\_\_\_



每日膳食纖維估算

食物類別	平均纖維量	每日份數	膳食纖維量
主食 	1 克/碗	1~3 碗	1~3 克
五穀 	8 克/碗 全麥吐司 3.2 克/100 克	2~3 碗	16~24 克
蔬菜及豆類 	2 克/份(半碗) 豆類 4 克/50 克	3 份 (一碗半)	6 克
水果類 	2 克/份	2 份	4 克
合計			26~34 克



注意事項

☀ 每日水份攝取        杯  
(一杯 250 毫升)



適度補充維他命或礦物質

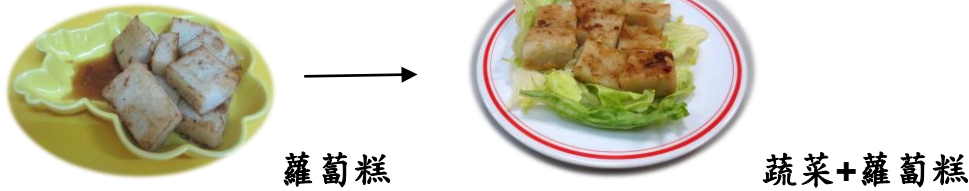
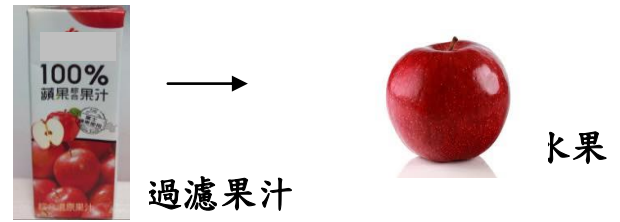
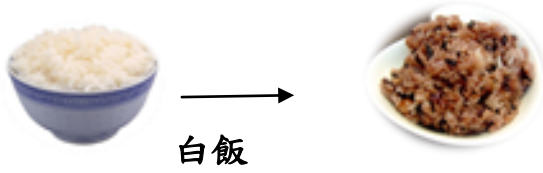
適度運動



逐漸增加纖維量  
以免腹脹或腹瀉

☀ 增加纖維小技巧

飲食種類 改為 飲食種類 飲食種類 改為 飲食種類



☀ 飲食範例(熱量 1500 大卡、膳食纖維 25 克)

早餐

午餐

晚餐

點心

活力雜糧粥  
Multi-grain porridge with minced pork

252 大卡/份

(5.3 克)

(3.9 克/170 克 柳丁)

紫米糙米飯

蒸蛋

(1.9 克)

(2 克/煮熟蔬菜半碗)

(2 克/150 克香蕉)

(1 克/1 碗飯)

(2 克/煮熟蔬菜半碗)

(5 克/牛蒡炒肉絲半碗)

(2 克/2 湯匙 非即溶燕麥片)

