



膳食纖維與水分攝取

Fibre and fluids



攝取足夠的高纖食物，有助於維持良好的消化系統功能。纖維與水分的搭配，能有效預防便秘。

纖維

纖維是存在於植物性食物中的營養成分。多吃富含纖維的食物可以提升飽足感，幫助控制食慾。纖維同時有助於維持腸道健康，促進消化順暢。

隨著年齡增長，消化功能逐漸下降，所以攝取足夠纖維就變得更重要。纖維能增加糞便體積，而水分則能軟化糞便，讓排便更順暢。



除了飲食，還有其他方式可以維持消化系統健康，建議和您的醫師或營養師討論，獲得更適合您的個人建議。

我們每天應該攝取 25 至 30 克的纖維才能幫助維持身體健康。

均衡飲食包含五大類食物，可以幫助您攝取更多的纖維。嘗試：

- 選擇全穀類、全麥麵包及高纖穀物
- 每天吃 2 份水果和至少 5 份蔬菜
- 每週吃 2 次以上豆類或豆科植物，並經常攝取一小把堅果或種子

纖維的種類

食物中有兩種類型的纖維。可溶性纖維和不溶性纖維都對身體有益。大多數植物性食物兼具這兩種特性。

1. 可溶性纖維

可溶性纖維有助於減緩胃部排空速度，讓人更有飽足感、持續時間也更長。食用含可溶性纖維的食物，能幫助降低血液中的膽固醇，並穩定血糖。

例如蔬菜、豆類、水果、燕麥、大麥和洋車前子殼。

2. 不溶性纖維

不溶性纖維能增加糞便的體積，幫助促進排便規律，也同樣能讓人有飽足感。這類纖維會吸收水分，幫助軟化排便，因此記得攝取時要搭配充足水分。

例如全麥麵包和穀類食品、堅果、種子、麥麩以及水果和蔬菜的皮。

在飲食中增加纖維的小技巧

- 在粥、優格或沙拉中加入切碎的堅果或種子。如果牙齒不方便咀嚼，可以改用碎堅果、堅果醬、堅果糊或塗抹醬。
- 選擇乾果當點心，例如：西梅乾、無花果乾、棗乾、蘇丹娜葡萄乾、葡萄乾和杏桃乾。
- 在湯品、燉菜或咖哩中加入豆類或豆科植物，像是小扁豆、鷹嘴豆或四豆綜合罐頭。這些食材經濟實惠，還可以替代食譜中一半的肉類，例如肉醬義大利麵中。
- 用全麥、全穀或高纖版本取代白麵包、白米、白麵粉與普通義大利麵。微波即食糙米是一個快速又方便的選擇。
- 查看包裝食品上的營養標示，選擇每份纖維含量最高的產品。注意：並不是所有產品的營養標示都會列出纖維含量。



想獲得個人化飲食與運動建議？可撥打 **1300 806 258** 或造訪 www.gethealthynsw.com.au，與**健康信息及指導服務 (Get Healthy Service)** 的健康教練諮詢

纖維來源

表中列出了不同食物中的纖維含量，從高到低。

食品	份量	纖維含量
 腰豆	半杯 (75 克)	6.8 克
 全麥義大利麵	半杯 (75 克 煮熟)	4.3 克
 燕麥片	半杯 (120 克 加水煮熟)	3.5 克
 杏仁	一把 (30 克)	3.3 克
 香蕉	1 根中等大小的香蕉 (150 克)	3.3 克
 蘋果 (帶皮)	1 顆中等大小的蘋果 (150 克)	3.2 克
 小扁豆	半杯 (75 克)	3.1 克
 全麥麵包	1 片 (40 克)	3 克
 綠花椰菜	半杯 (75 克)	2.8 克
 玉米	半杯 (75 克)	2.8 克
 杏乾	30 克	2.5 克
 紅蘿蔔	半杯 (75 克)	2.5 克
 甘藷	½ 個中等大小 (75 克)	2 克
 糙米	半杯 (75 克 煮熟)	1.3 克

資料來源：Australian Food Composition Database



每日這樣吃，輕鬆達標每日建議的纖維攝取量 (25-30 克)

餐別	纖維含量
早餐	
半杯燕麥片加牛奶	3.5 克
1 根中等大小的香蕉	3.3 克
點心	
1 顆中等大小的蘋果 (連皮吃)	3.2 克
午餐	
1 份起司沙拉 * 三明治 (含 2 片全麥麵包)	6.8 克 (每片 3.4 克)
30 克杏仁	3.3 克
晚餐	
100 克熟白魚片	0 克
半杯煮熟的糙米	1.3 克
半杯煮熟的綠花椰菜	2.8 克
1 個中等大小的玉米棒	2.8 克
總計	27 克

* 注意：若在三明治中添加沙拉配料，可以獲得更多纖維喔！



小貼士

從低纖食物突然轉變為高纖飲食，可能會引起脹氣 (排氣)、腹脹或腸胃不適。**所以應該慢慢增加纖維的攝取量，同時記得多喝水，讓腸道有時間適應。**



小貼士

補充纖維最好從天然食物中攝取，而不是仰賴纖維補充劑。補充劑如果沒有搭配足夠水分，反而可能導致便秘。



水分補充

水分對身體的正常運作至關重要。隨著年齡增長，每天攝取足夠的水分變得越來越重要。

充足的水分有助於：

- 維持腎臟正常運作
- 預防便秘
- 保持牙齒和口腔健康
- 調節體溫，避免炎熱天中暑

大多數年長者建議每天飲用約 8 到 10 杯水。實際需求會因個人的身高體重、疾病或用藥情況而有所不同。建議詢問您的醫師或營養師，獲得專屬建議。

當身體缺乏足夠水分時，就會發生脫水。脫水會影響整體健康與身心狀態，增加泌尿道感染、頭痛等風險。



記住

一年四季都要喝足夠的水，不只是天氣熱的時候才需要補水。即使天氣較冷，您也可能因為室內暖氣或感冒、流感等疾病而出現脫水現象。

雖然飲用水是補充水分的最佳選擇，但還有其他補充水分的方式。包括：

- 牛奶
- 奶昔、冰沙等調味奶飲
- 果汁或蔬菜汁
- 咖啡和茶
- 熱巧克力
- 優格
- 卡士達
- 果凍
- 湯品



請記住

隨著年齡增長，我們可能比較不容易感到口渴，但還是要記得定時補充水分。

幫助您多補充水分的小貼士：

- 選擇您喜歡且溫度合適的飲料。無論是冷飲或常溫飲料都可以。
- 熱飲的溫度應以飲用舒適為宜。
- 盡量在每次正餐和點心時補充水分。
- 嘗試選擇含水量高的食物，像是打成泥的水果、湯品、果凍、奶凍、冰淇淋或冰棒。
- 服藥時喝一整杯水。
- 將一杯或一壺水放在容易看到和拿到的地方，能提醒自己隨時補水。

