



一天要吃多少膳食纤维才健康？ 记住这个公式轻松搞定

如今，“膳食纤维”这种营养素对很多人来说已不再陌生，然而，真正了解它的人并不多。凭经验来说，膳食纤维就是植物性食物中质地较粗、不易咀嚼消化的部分，如粮食和水果的皮、蔬菜中的“筋”等。从科学的定义来讲，膳食纤维是指植物中不能被人体消化利用的糖类物质。膳食纤维到底是什么？究竟怎样吃？本期健康问诊记录了军事医学科学院食品与营养系博士芮莉莉、中国注册营养师刘萍萍等营养专家的观点，一起来了解。

■ 蔡富根/整理

常识

什么是膳食纤维？分几类？

要了解一种营养成分，就要先了解有关它的基础知识。

从化学结构来讲，膳食纤维主要分为以下几类。

一是非淀粉多糖，如纤维素（大多数植物细胞壁的主要成分）、半纤维素、植物多糖（果胶、瓜尔胶等）、微生物多糖（黄原胶等）等；

二是抗性低聚糖，如低聚果糖（洋葱、莴苣中富含）等；

三是抗性淀粉，包括回生直链淀粉（食物蒸煮冷却后形成的不被人体消化的淀粉）等；

四是其他膳食纤维，如木质素（不是多糖，存在于细胞壁中）等。根据溶解性，膳食纤维又分为可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维两大类。

可溶性膳食纤维主要有果胶、树胶、藻胶、豆胶、琼脂、部分低聚糖及少数半纤维素等；

不溶性膳食纤维主要有纤维素、部分半纤维素、木质素等。

答疑

膳食纤维对人体有哪些好处？

同来源的膳食纤维化学组成差异很大，对健康的益处也有所不同。

一般来说，可溶性的膳食纤维和抗性淀粉质地柔软，在大肠中部分或全部被发酵，可以帮助人体控制胆固醇和血糖水平，有利于预防心脏病和糖尿病等慢性疾病。

不溶性膳食纤维质地较硬，它们的主要作用是促进肠道蠕动和预防便秘。

需要说明的是，这两类膳食纤维的功能并不是绝对的，有时也会重叠和交叉，它们能量低且有填充作用，并有助延缓胃的排空，对于控制食量和增加饱腹感都有帮助。

此外，抗性低聚糖、抗性淀粉等还是很好的“益生元”，能刺激有益肠道菌群的生长。研究表明，适量摄入膳食纤维还有助于降低结肠癌、乳腺癌等癌症的发生风险。

补充膳食纤维我们要注意什么？

可溶性膳食纤维比较柔和，对消化道刺激小，适合肠胃功能不好的人。

不溶性膳食纤维对肠胃的刺激较大，如果肠胃功能不是很好，尽量少吃“筋”多、富含不溶性膳食纤维的食物。

补充膳食纤维并非多多益善，摄入过量时

（超过75克/天），会引起胃肠胀气，肠易激综合征患者、儿童和老人更为明显。摄入过多膳食纤维还会影响钙、铁、镁等矿物质的吸收，甚至有可能导致胃癌。

哪些特殊人群要少吃膳食纤维？

对于肥胖、高血糖、高血脂等人群，多吃膳食纤维能控制健康状况，对身体有好处，但是对于以下人群，则要控制好量，适当少吃：

① **消化系统弱的人群**：包括老年人和儿童；抑或是患有消化系统疾病的人群，如肝硬化、胃溃疡、肠梗阻等。

② **患有肾脏疾病者**：粗粮中钾、磷高，过多食用可能影响肾脏功能。

③ **缺钙、缺铁者**：粗粮中的植酸和食物纤维，可与钙结合生成沉淀，从而影响对钙、铁等的吸收，要适当少吃。

④ **体力劳动者和青少年**：对能量要求比较高，而粗粮供能较少，不建议过多补充粗粮。

⑤ **大病初愈者和大手手术恢复期的病人**：不宜吃粗粮，否则会阻碍营养物质的吸收。

延伸

研究发现：多摄入膳食纤维可降低死亡风险

据日本《朝日新闻》网站报道，日本国立癌症研究中心的研究团队研究调查得出，经常摄入膳食纤维的人比不经常摄入膳食纤维的人的死亡风险低大约两成。研究认为，豆类、蔬菜等含有的膳食纤维有助于降低胆固醇、血压等，还能预防炎症。

该研究团队以45岁至74岁之间的日本男女共9万人左右为对象，对他们1995年至今的饮食生活进行了跟踪调查。根据他们每天所吃的食物及频度，推算其膳食纤维的摄入量。研究团队以1天的摄入量为单位将调查对象分成了5组。

从忽略年龄、是否吸烟、是否患有糖尿病等因素来看，摄入量最多的小组比最少的小组每天多摄入10克，摄入量最多的小组的男性死亡风险降低了25%，女性减少了18%。研究指出，要想摄入10克的膳食纤维，需要吃120克煮大豆或者500克白菜。

他们在调查膳食纤维的来源时发现，从大豆等豆类、白菜等蔬菜类、橘子等水果类中摄入的膳食纤维量多的人，其死亡风险也在降低。

方案

记住1个公式轻松吃够膳食纤维

膳食纤维每人每天宜吃25~30克，但目前有研究发现，我国人均膳食纤维摄入量只有10.8克，远远达不到标准。专家提供一个公式，方便大家补充膳食纤维时有所参考。在提供公式之前，先告诉大家，富含膳食纤维的三大类食物。

1. 全谷物、杂豆类、薯类

如糙米、燕麦、鹰嘴豆、红小豆、绿豆等。全谷物膳食纤维含量一般在3%以上，杂豆大多在5%以上，薯类没全谷物、杂豆类那么高，但也在1%以上。相比之下，大米的膳食纤维含量只有0.7%。

2. 蔬菜、水果类

蔬菜中的膳食纤维在1%~5%之间。其中，菌类优势明显，鲜香菇(3.3%)、金针菇(2.7%)、木耳(2.6%)都是富含膳食纤维的佼佼者。鲜豆类也很不错，如毛豆(4%)、蚕豆(3.1%)、豌豆(3%)等。

水果中也有不少纤维高手，如库尔勒梨(6.7%)、石榴(4.8%)、桑葚(4.1%)、猕猴桃(2.6%)、鲜枣(1.9%)、芒果(1.3%)等。

肠胃不好的老人或小孩可以把水果蒸熟后再吃，膳食纤维不会受到影响。需要注意的是，很多人喜欢喝果汁，但榨汁时会把膳食纤维（果渣）滤出，让健康效果大打折扣。

3. 坚果、大豆类

坚果类膳食纤维含量大多在4%~11%，个别如黑芝麻、松子分别高达14%、12.4%。

不过，坚果普遍含油脂较高，吃的时候一定要控制量，每天10克左右就足够了。

干的大豆膳食纤维含量都在10%以上，也就是1两大豆中至少有5克膳食纤维。

但大豆制品在加工过程中，大都需要经过水洗和过滤去渣等工艺，导致很多膳食纤维流失。不滤渣的豆浆则可以保留大部分膳食纤维，一杯200毫升的豆浆膳食纤维含量在1.5克左右。

膳食纤维摄入公式

30克膳食纤维≈1~3两全谷杂豆+1斤蔬菜+半斤水果+10克坚果(仁)。在此基础上，加些细粮、豆制品以及薯类等食物中的膳食纤维，很容易就能达到一天30克的推荐摄入量。

举个例子：30克膳食纤维≈全谷物(50克玉米、50克燕麦)+杂豆类(50克红小豆)+蔬菜(250克菠菜、100克荷兰豆、100克胡萝卜、50克香菇)+水果(150克猕猴桃、100克苹果)+坚果(10克黑芝麻)。■ 资料来源：新华社、生命时报等