

高纖維飲食

高纖維飲食是指飲食中含有較一般飲食為高的膳食纖維，可促進腸道蠕動，縮短殘渣通過的時間，增加水份的吸收，防止有毒物質的再吸收，預防下腸胃道疾病。

飲食原則

1. 均衡飲食為基礎，供應足夠之熱量及各類營養素。
2. 以未經碾製之五穀類代替精製之五穀類
3. 應儘量多攝取含高纖維的新鮮蔬菜、水果，且生食比熟食佳。
4. 便秘患者，除了多攝取高纖維飲食外，每天須喝八至十杯水，並須做適度運動及過規律的生活。
5. 梅子具輕瀉效果，亦可改善症狀。
6. 高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，故宜適量補充礦物質及維生素。
7. 均衡飲食中，每日可添加 1~2 湯匙糠皮或麩皮。
8. 對肥胖、冠狀動脈心臟病、糖尿病及高血壓可能有預防的效果。
9. 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增其纖維量。

食物選擇表

食物種類	可食	禁食	
奶類及其製品	各式奶類及其製品。	無。	
肉類	蛋類	皆可。	無。
豆類及其製品	蔬菜類	粗纖維多的蔬菜，如竹筍、芹菜等。 蔬菜的梗、莖。 未烹調的蔬菜。	各種過濾的菜汁。 嫩的葉菜類。 去皮、子的成熟瓜類。
水果類	未過濾的果汁。 含高纖維的水果，如：梨、桃子、蘋果等。 棗子、黑棗。	各種過濾果汁。 纖維含量少且去皮、子的水果，如：木瓜、哈密瓜等。	
五穀類	全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等。	精製的穀類及其製品，如：白米飯、麵條、吐司。	
油脂類	皆可。	無	