

餐餐都吃白米飯？五穀雜糧才夠看！

研究顯示，罹患大腸癌的其中一個重要因素是膳食纖維攝取不足；當飲食偏向精緻化，加上蔬果攝取不足，對腸道刺激較弱，腸道蠕動減緩，糞便在腸道停留時間較長，腸道中的細菌就有機會分解糞便中的脂肪酸，產生致癌物質，這些致癌物質經年累月的刺激我們的大腸壁細胞，就會容易導致大腸癌。美國藥物食品管理局 (FDA) 早在 1991 年就提出「飲食中多攝取植物類食物，如水果、蔬菜、豆類、全穀類等，可降低冠心病及肺癌、大腸炎、食道癌及胃癌發生的機率。」其中所提到的「植物類食物」皆富含纖維質，可見纖維對人體的重要並不亞於其他營養素。此外，攝取較多的膳食纖維也可以延緩血糖上升的速度。

國民營養改善計畫主持人、中研院生物醫學研究所教授潘文涵曾提出：「主食至少 3 分之 2 選用未精製、含麩皮的全穀類，或以地瓜、芋頭、馬鈴薯、山藥、綠豆等根莖類取代。」所以日常飲食應注意增加膳食纖維的攝取。除了從蔬菜及水果中攝取纖維質外，在主食的部分，我們也可以多選擇較天然、未經過太多加工處理、帶麩皮的全穀類，如：糙米、五穀米、紅豆等；或是以根莖類替代穀類也是不錯的選擇，如：地瓜、芋頭等。美國國家科學院食品營養委員會建議每日膳食纖維攝取量為 20-35g，我國行政院衛生署則建議每日攝取量為 20 公克。以下列舉含有豐富膳食纖維的主食：

食物	膳 食 纖 維 含 量 (g/100g)	食物	膳食纖維含量 (g/100g)
紫糯米	3.8	小薏仁	5.5
糙米	3.3	薏仁	2.2
胚芽米	2.2	花豆	16.1
即食燕麥片	8.9	紅豆	12.3
燕麥片	4.7	綠豆	11.5
大麥片	3.5	蓮子	6.4
麥片	2.1	芋頭	2.8
小麥胚芽	8.9	地瓜	2.4

註：資料來源：行政院衛生署，「台灣地區食品營養成份資料庫」

除了全穀類，蔬菜水果中也含有豐富的纖維質，所以每日攝取 20-35 公克的纖維質並不困難。大家可以自行計算看看，自己日常的飲食中是否攝取了足夠的纖維；只要自己多注意，挑選高纖食物取代部分或作為每日的主食，你也可以是「高纖達人」喔！