

高纖維飲食指導

一、定義：

是針對兩歲以上各年齡層，提供較高纖維質攝取量的一種飲食。

二、適用對象：高血糖症者。高膽固醇者。便秘者。憩室症者。

表一、水果類膳食纖維細目表：

項目	西瓜	香蕉	芭樂	柳丁	鳳梨	蓮霧	蘋果	葡萄	木瓜
纖維質 (克)	0.3	1.6	3.0	2.3	1.4	1.0	1.6	0.6	1.7

三、飲食原則：

- 1、以均衡飲食為基礎，供應足夠的熱量、三大營養素及各類營養素。
- 2、碳水化合物的來源以多醣類為主，多運用全穀類食物，以減少精製醣類的使用。
- 3、多選擇新鮮的蔬菜及水果，如果無法攝取足量的蔬菜，可以未過濾的蔬菜汁補充；水果則生食為宜且盡量勿榨汁，選擇可以連皮一起食用的水果。
- 4、高纖維飲食需同時有足夠的水分攝取，每天至少 2000 毫升以上。
- 5、適度運動及養成良好的排便習慣。
- 6、高纖維飲食容易引起脹氣，因此纖維的量應逐漸增加。
- 7、多選擇未經加工的乾豆類及莢豆類食物。
- 8、梅子及棗類具有輕瀉效果，可改善便秘，但應酌量使用。

個案/家屬簽名：_____ 衛教人員：_____ 衛教日期：_____