

新聞
超小號

新聞
超小號

PTS XS NEWS

膳食纖維

#新聞



新聞關鍵字：膳食纖維

關鍵字

關鍵字 | 膳食纖維

多攝取膳食纖維有助維持腸道健康
但膳食纖維是什麼？
又該怎麼吃呢？

/ 特派報告員 / 宇翔 /

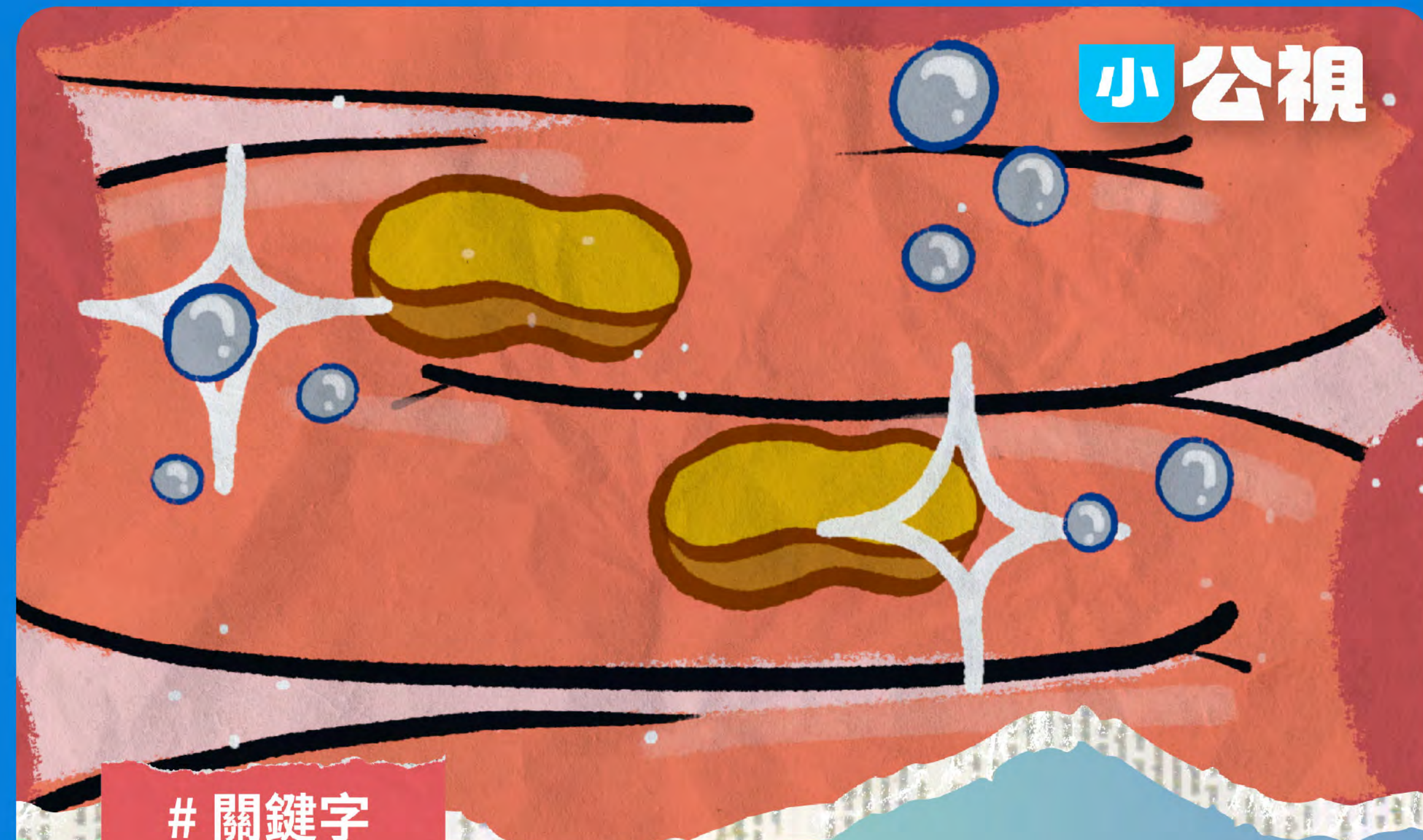




關鍵字

膳食纖維是什麼？

大家常說多吃蔬菜水果能維持健康，控制體重，但你知道為什麼嗎？因為這些食物除了能補充維生素，還有豐富的膳食纖維！富含膳食纖維的食物，大多摸起來會有粗糙或硬硬脆脆的感覺，像是全麥麵包的纖維含量就比白吐司多很多。膳食纖維以往常被認為是食物裡面，無法被人體消化的「殘渣」所以被大家忽略，但其實它有很多好處喔！



關鍵字

膳食纖維的好處

膳食纖維不但可以增加食物在身體停留的時間，而且它就像洗碗的海綿一樣會吸收水分迅速膨脹，讓我們容易有飽足感，還可以幫我們把腸道清潔乾淨，重點是不含熱量！適量攝取膳食纖維除了能維持腸道健康，吸收更多營養，維持良好身材，多多咀嚼還能刺激大腦思考，讓我們變靈活，可說是對長期健康非常有幫助！



關鍵字

所以...該怎麼吃？

說了這麼多，你一定很好奇，究竟該吃什麼來攝取膳食纖維呢？我們可以多吃水果、綠色蔬菜，把白飯替換成糙米飯、五穀飯或地瓜飯，想吃點心的時候可以選擇高纖維的麵包和貝果。還有！記得要儘量吃天然食物，零食還是別吃太多啦！

新聞超小號
PTS NEWS



關鍵字

還是要均衡飲食！

跟隨膳食纖維潮流的同時，也要注意三個重點，首先是要不要一次吃太多，不然容易脹氣、肚子痛，要「慢慢」的改變飲食習慣。再來是要多喝水，因為纖維就像海綿一樣，如果沒有水分會變得又乾又硬，容易造成便秘。最後，不要只吃纖維，也要均衡攝取其他營養食物！

新聞超小號
PTS NEWS