Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

高纤维食品指南

本信息介绍了什么是纤维。 还列出了高纤维食品、食用份量以及一份食物中的纤维含量。

什么是纤维，为什么有益健康?

纤维是饮食的重要组成部分，因为纤维有助于：

- 有规律的排便并预防便秘（排便比平时少）。
- 降低胆固醇（人体制造的一种蜡状脂肪）。
- 降低健康问题带来的风险。 例如糖尿病、心脏病和肥胖症（体内脂肪含量过高且不健康）。

植物性食物是纤维的最佳来源。 水果、蔬菜、全谷物、谷类、豆类（如芸豆和黑豆）、坚果和种子都能为您提供所需的纤维。

一天需要摄入多少纤维?

在饮食中添加更多纤维之前，请与您的医疗保健提供者讨论适合您的纤维量。 纤维需求量取决于每日的热量需求（即人体一天所需的热量）。 女性一天通常需要约 25 克纤维。 男性一天需要大约 35 克纤维。

纤维来源丰富的食物清单

使用本图表选择纤维来源丰富的食物。 列表最上面是纤维含量非常高的食物。

每份的纤维量	饮食	份量
7 克或以上	牛油果	1 个中等大小
	洋蓟	1 个中等大小
	椰子干，切碎	1 杯

	无花果干	10
	桃子干	10
	覆盆子或黑莓，新鲜	1 杯
	绿豌豆和黄豌豆，煮熟	½ 杯
	杏仁，整粒	½ 杯
	All Bran® 谷类食物	½ 杯
	Kashi® GO LEAN® Crunch 谷类食物	¾ 杯
	Fiber One® 谷类食物	½ 杯
	鹰嘴豆	⅔ 杯
	小扁豆，煮熟	½ 杯
	绿豆，煮熟	½ 杯
	黑豆，煮熟	½ 杯
	开心果	½ 杯
6 至 7 克	橡子南瓜，煮熟	1 杯
	梨或亚洲梨（带皮）	1 杯
	西梅干	10
	煮熟的芸豆、花斑豆、黑豆、北部豆或海军豆	½ 杯
	Raisin Bran® 谷类食物	1 杯
	Shredded wheat 谷类食物	1 杯
	Wheat Chex™ 谷类食物	¾ 杯
4 至 5 克	苹果（带皮）	1 个中等大小
	新鲜蔓越莓	1 杯
	小葡萄干	½ 杯
	芒果	1 个中等大小
	葡萄干	⅔ 杯
	冬南瓜，煮熟	½ 杯
	奇亚籽	1 汤匙
	Quaker® Corn Crunch 谷类食物	¾ 杯
	全麦皮塔面包	1 片（8 英寸）

4 克	日本毛豆（大豆）	½ 杯
	混合蔬菜，冷冻烹制	½ 杯
	亚麻籽，磨碎	2 汤匙
	燕麦片，煮熟	1 杯
	藜麦，煮熟	¾ 杯
	核桃，切碎	½ 杯
3 至 4 克	甜菜，煮熟	1 杯
	蓝莓	1 杯
	芽甘蓝	1 杯
	青豆	1 杯
	石榴籽	½ 杯
	马铃薯或红薯	1 个中等大小
3 克	秋葵	1 杯
	橙色	1 个中等大小
	欧洲萝卜	½ 杯
	草莓	1 杯
	碾碎的干小麦	⅓ 杯
	珍珠大麦，煮熟	½ 杯
	全麦意大利面	½ 杯
	香蕉	1 个中等大小
	西兰花或花椰菜，煮熟	½ 杯
	油桃或水蜜桃	1 个中等大小
	菠菜或卷心菜，煮熟	⅔ 杯
	芜菁	1 个中等大小
	粗麦粉、通心粉或白意大利面，煮熟	1 杯
	Total® 谷类食物	¾ 杯
	Wheaties® 谷类食物	¾ 杯
	小麦胚芽	¼ 杯
	全麦面包	1 片

	胡萝卜，生食	1 个中等大小
	玉米	½ 杯
	猕猴桃	1 个中等大小
	西葫芦，煮熟或生食	½ 杯
	糙米或菰米	¼ 杯

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

A Guide to High Fiber Foods - Last updated on March 31, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利