Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

高纖食物指南

本資訊介紹什麼是纖維。 還列出了高纖食物、份量大小以及每份的纖維含量。

纖維是什麼，為什麼對健康有益？

纖維是飲食中的重要成分，因為它可以幫助您：

- 有規律地排便（大便）並預防便秘（排便次數少於平常）。
- 降低膽固醇（一種身體製造的蠟狀脂肪）。
- 降低患上健康問題的風險。 例如糖尿病、心臟疾病和肥胖（體脂高且不健康）。

植物性食物是纖維的最佳來源。 水果、蔬菜、全穀類、穀物、豆類（如紅腰豆和黑豆）、堅果和種子都能提供所需的纖維。

我每天需要攝取多少纖維？

在飲食中增加纖維的攝取量前，請與保健提供者討論適合的份量。 纖維的需求基於每天所需的熱量（即身體每天所需的卡路里）。 女性通常每天需要約 25 克的纖維。 男性通常每天需要約 35 克的纖維。

富含纖維的食物清單

使用這張圖表來選擇富含纖維的食物。 清單頂部為纖維含量非常高的食物。

一份中的纖維含量	食物	食用份量
7 克或以上	牛油果	1 個中等大小
	洋薊	1 個中等大小
	乾椰絲	1 杯
	無花果乾	10

	水蜜桃乾	10
	新鮮樹莓或黑莓	1 杯
	煮熟的綠色和黃色豌豆	½ 杯
	整顆杏仁	½ 杯
	All Bran® 穀物片	½ 杯
	Kashi® GO LEAN® 酥脆穀物片	¾ 杯
	Fiber One® 穀物片	½ 杯
	鷹嘴豆	⅔ 杯
	煮熟的扁豆	½ 杯
	煮熟的綠豆	½ 杯
	煮熟的黑豆	½ 杯
	開心果	½ 杯
6 到 7 克	煮熟的橡果南瓜	1 杯
	啤梨或雪梨（連皮）	1 杯
	李子	10
	煮熟的腰豆、斑豆、黑豆、白芸豆或白腰豆	½ 杯
	Raisin Bran® 穀物片	1 杯
	碎麥片	1 杯
	Wheat Chex™ 穀物片	¾ 杯
4 到 5 克	蘋果（連皮）	1 個中等大小
	新鮮的蔓越莓	1 杯
	紅加侖	½ 杯
	芒果	1 個中等大小
	提子乾	⅔ 杯
	煮熟的冬南瓜	½ 杯
	奇亞籽	1 湯匙
	Quaker® 粟米穀物脆片	¾ 杯
	全麥比得包	1 個（8 吋）

4 克	毛豆（大豆）	½ 杯
	冷凍狀態下煮熟的雜菜	½ 杯
	磨碎的亞麻籽	2 湯匙
	煮熟的麥片	1 杯
	煮熟的藜麥	¾ 杯
	切碎的核桃	½ 杯
3 到 4 克	煮熟的紅菜頭	1 杯
	藍莓	1 杯
	椰菜仔	1 杯
	綠豆	1 杯
	紅石榴籽	½ 杯
	白薯或蕃薯	1 個中等大小
3 克	秋葵	1 杯
	橙	1 個中等大小
	歐洲防風草	½ 杯
	士多啤梨	1 杯
	布格麥	⅓ 杯
	煮熟的大麥米	½ 杯
	全麥意粉	½ 杯
	香蕉	1 個中等大小
	煮熟的西蘭花或椰菜花	½ 杯
	桃駁李或水蜜桃	1 個中等大小
	煮熟的菠菜或椰菜	⅔ 杯
	蘿蔔	1 個中等大小
	煮熟的北非小米、通心粉或意粉（白）	1 杯
	Total® 穀物片	¾ 杯
	Wheaties® 穀物片	¾ 杯
	小麥胚芽	¼ 杯
	全穀麵包	1 片

	生甘筍	1 個中等大小
	粟米	½ 杯
	奇異果	1 個中等大小
	生的或煮熟的翠肉瓜	½ 杯
	糙米或菰米	¼ 杯

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。 您的照護團隊成員將在週一至週五上午 9:00 至 下午 5:00 後、 在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。 該熱線將一直有醫生或護士待命。 如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 www.mskcc.org/pe，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

A Guide to High Fiber Foods - Last updated on March 31, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利