



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                    | 每份份量    |
|----------|-----------------------|---------|
| 7 克或以上   | 牛油果                   | 1 個中等大小 |
|          | 洋蔥                    | 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 |

|         |                     |           |
|---------|---------------------|-----------|
|         | 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     |

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

如欲獲取更多資源，請瀏覽 [www.mskcc.org/pe](http://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