

# 膳食纤维概况

## 膳食纤维：碳水中的秘密王牌

膳食纤维是一组复杂的碳水化合物，存在于蔬菜、水果、豆类和谷物中，如全麦面包或麦片。膳食纤维和其他类型的食物不同，不会在您的小肠中被分解和吸收，这意味着您会保持更长时间的饱腹感。

增加高纤维食物的摄入量被认为有助于减少心脏病和糖尿病风险。它还可以帮您保持健康的体重，保持排便规律，对良好的肠道健康非常重要。

## 关于膳食纤维的数字



据《英国医学杂志》，每人每天每摄入 7 克膳食纤维，心脏疾病风险就会下降 9%。



哈佛大学公共卫生学院发现，吃富含膳食纤维的食物能使人的寿命延长 17%。



《肿瘤学年鉴》发表的一项研究指出，每人每摄入 10 克膳食纤维，获结直肠癌的风险就会减少 10%。

## 膳食纤维含量大于苹果的 10 种食物：

- 覆盆子
- 黑豆
- 牛油果
- 洋葱
- 小扁豆
- 甘薯
- 全麦意大利面
- 鹰嘴豆
- 燕麦片
- 青豆

## 三种膳食纤维

可溶性膳食纤维溶于水，有助于降低身体的胆固醇和血糖水平。不溶性膳食纤维有助于您保持正常的排便频率，并防止便秘。发酵性膳食纤维有助于增加结肠中的健康菌类。

## 膳食纤维能养成良好的肠道菌类

构成您体内微生物群系的有益菌类以膳食纤维为食——这种物质能促进其生长繁殖！我们的肠道中生活着大约 500 种不同的细菌。其中一些细菌对您的健康至关重要，包括您的体重、血糖控制、免疫功能和大脑功能。