

# 纖維真相表

## 纖維：秘密的皇牌

纖維是一組可以在蔬菜、水果、豆類和穀物（如全麥麵包或穀物）中找到的複合碳水化合物。纖維不會像其他類型的食物那樣在小腸中被分解和吸收，這意味著你能保持更長時間的飽肚感。

增加高纖維食物的攝入量與降低患心臟病和糖尿病的風險有關。纖維還有助保持健康的體重、規律的排便，對良好的腸道健康非常重要。

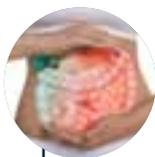
## 纖維數字



根據《英國醫學雜誌》，你每吃 7 克纖維，患心臟病的風險就會下降 9%。



哈佛大學公共衛生學院發現，吃含豐富纖維的食物可以延長壽命 17%。



《腫瘤學年鑒》發表的一項研究顯示，你每吃 10 克纖維，患結直腸癌的風險就會降低 10%。

## 10 種含有比蘋果更多纖維的食物

- 紅莓
- 黑豆
- 牛油果
- 雅枝竹
- 小扁豆
- 番薯
- 全麥麵食
- 鷹嘴豆
- 燕麥粉
- 青豆

## 三種類型的纖維

可溶性纖維溶於水，有助降低身體的膽固醇和血糖水平。不溶性纖維有助你有規律地定時如廁，並確保你不會出現便秘。可發酵纖維有助增加結腸中的健康細菌。

## 纖維餵養有益腸道的細菌

構成微生物群的有益細菌以纖維為食物 - 纖維有助這些細菌蓬勃產生！大約有 500 種不同種類的細菌在我們的腸道中生活。其中一些細菌對你的健康至關重要，包括體重、血糖控制、免疫功能和大腦功能。