



我有吃足够的纤维吗? (Am I Eating Enough Fibre?)



纤维帮助你排便并且保持排便的规律。纤维只能够在植物做的食物中找到，例如水果和蔬菜。

建议你每天吃五份的蔬菜和两份的水果。

1份蔬菜的份量 (1 vegetable serving size):

- 中型土豆
- ½杯已煮熟的蔬菜
- 1杯的沙拉

1份水果的份量 (1 fruit serving size):

- 1个中型的新鲜水果
- 1杯罐头水果 (粒状的)
- 1 - 2 汤匙的干果

进食下列食物以增加纤维摄入量 (Increase your fibre intake by eating):

水果连皮吃

全麦面包、全麦粒面包或高纤维白面包

高纤维谷类食品 (例如 穆慈利 (muesli)、葡萄干麦麸 (sultana bran)、麦片饼干 (Weet-Bix)、燕麦麸 (oat bran)、燕麦片 (rolled oats))

坚果作零食

注意 (Note): 限制未加工的麦麸至一天最多2汤匙，因为如果进食超过这份量便会影响重要营养的吸收。

纤维补给品 (Fibre supplements)

如果你未能根据以上的建议每天进食足够的纤维，可以使用纤维补给品。在使用纤维补给品之前应先索取医生或营养师的意见。