

你還在吃白米飯？全穀根莖才夠看！

研究顯示，膳食纖維攝取不足是罹患大腸癌的重要原因之一；當飲食偏向精緻化，加上蔬果攝取不足，對腸道刺激較弱，腸道蠕動減緩，糞便在腸道停留時間較長，腸道中的細菌就有機會分解糞便中的脂肪酸，產生致癌物質，這些致癌物質經年累月的刺激我們的大腸壁細胞，就會容易導致大腸癌。

日常飲食應注意增加膳食纖維的攝取。除了從蔬菜及水果中攝取纖維質外，在主食的部分，我們也可以多選擇較天然、未經過太多加工處理、帶麩皮的全穀類，如：糙米、五穀米、紫米、紅豆、綠豆等；或是加入根莖類如：地瓜、芋頭等，也是不錯的選擇。美國國家科學院食品營養委員會建議每日膳食纖維攝取量為 20-35 公克，我國行政院衛生署則建議每日攝取量為 20 公克。以下列舉含有豐富膳食纖維的主食：

食物	膳食纖維含量 (公克/100 公克)	食物	膳食纖維含量 (公克/100 公克)
玉米	1.7	紫糯米	3.8
麥片	2.1	燕麥片	4.7
胚芽米	2.2	小薏仁	5.5
大薏仁	2.2	蓮子	6.4
地瓜	2.4	即食燕麥片	8.9
芋頭	2.8	綠豆	11.5
糙米	3.3	紅豆	12.3
大麥片	3.5	花豆	16.1

資料來源：行政院衛生署，台灣地區食品營養成分資料庫

對於習慣吃白米飯而不能接受全穀飯的民眾及咀嚼能力較弱的長輩，提供幾個小撇步：

1. 全穀類先浸泡熱水 8 個小時，再加入白米一起煮
2. 並以漸進式的方式添加在白米中，初期白米:全穀=4:1，習慣後再慢慢提高全穀比例
3. 選擇質地較軟的高纖食材，如：地瓜、芋頭、大薏仁、各式麥片等

除了全穀類，蔬菜水果中也含有豐富的纖維質，每天至少吃 3 碟蔬菜及 2 個水果，你也可以是「高纖達人」喔！

參考資料：

1. 行政院衛生署（2011）每日飲食指南。
2. 行政院衛生署（1995）台灣地區食品營養成分資料庫。