

# 富含高膳食纖維的食物有哪些呢

五穀類：包含玉米、燕麥、小麥、米、大麥、蕎麥、薏仁等

豆類：包含黑豆、紅豆、黃豆、綠豆等及其製品

根莖類：馬鈴薯、蕃薯、芋頭

蔬菜類：花椰菜、豆苗、洋山芋、芹菜、南瓜、萵苣、莢豆類

水果類：葡萄乾、無花果、櫻桃、橘子、葡萄、柿子、蘋果、草莓

其它：洋菜、果凍、蒟蒻