

膳食纖維的好處

膳食纖維為人體無法分解消化，但可促進腸胃蠕動、刺激消化液分泌，增加糞便體積及加速身體廢物排除，同時膳食纖維也是益生菌的食物來源，可利於腸道益生菌繁殖，提供益生菌養分，幫助益生菌生長，維護腸胃道健康。

膳食纖維可分成非水溶性纖維與水溶性纖維兩種：

非水溶性纖維像是全穀類、豆類、海藻類、麩質、莖菜類、高麗菜、小黃瓜等，非水溶性纖維不溶於水，卻能吸水膨脹，增加腸內容物及糞便體積，幫助促進腸道蠕動。

水溶性纖維像是燕麥、大麥、豆類、蘋果、柑橘類、香蕉、豆類、花椰菜、紅蘿蔔、高麗菜、南瓜等等，水溶性纖維是腸道的超級清道夫，吸水後會膨脹成數十倍的黏性凝膠，使大便體積增加。