

膳食纖維，身體清潔工

編者的話：在追求口感、食物越做越精細的今天，缺乏膳食纖維的人越來越多，由此導致一系列健康問題。膳食纖維是什麼？對人體的作用有多大？解放軍總醫院原主任營養醫師劉慶春為大家詳細解答。

曾被當成有害物

膳食纖維是食物中的一類非營養成分，在早年的營養學中，曾被稱為“粗纖維”。當時，人們認為膳食纖維會影響人體對一些營養素的吸收，因此覺得它是對人類健康無益甚至有害的物質。到了20世紀70年代，丹尼斯·柏基特和休·特洛威爾等人提出了一種假說，認為攝入富含膳食纖維的食物可以預防一些慢性非傳染性疾病的發生，如腸癌、便秘、糖尿病、心臟病等。隨後，通過近60年的實驗研究與流行病學調查研究，膳食纖維對人體健康有益才逐步得到驗證和認可。

劉慶春告訴記者，膳食纖維的主要成分為非澱粉多糖，來自於植物的細胞壁，其進入人體後，既不能被胃腸道消化吸收，也不能產生能量。膳食纖維可分為不溶性和可溶性兩類，其中不溶性膳食纖維



維主要包括纖維素、木質素和一部分半纖維素，它們可通過吸水增加食物體積，并在大腸中發酵，從而影響大腸的功能。可溶性膳食纖維主要包括來自水果的果膠和存在于海藻、植物滲出液中的樹膠、黏膠以及一部分半纖維素（葡聚糖）等，可對小腸內的葡萄糖和脂質吸收產生影響，并具有凝膠性，可為食品增稠。

降糖降脂防便秘

從最初的“一無是處”到如今的“功績卓越”，膳食纖維不斷地改變著人們的認知。劉慶春介紹，多年以來，研究人員做了大量膳食纖維與疾病的研究，主要有以下4方面的發現。

緩解便秘，預防腸癌。有人體試驗證明吃水果和蔬菜或吃小麥（全麥）有緩解便秘的作用，因為這些食物中的纖維可以增加糞便的重量，使糞便更快排出，從而起到緩解便秘的作用，同時也減少了致癌物質在腸內被吸收的機會。另外，膳食纖維還可通過黏附致癌物、改善大腸中的菌群等來預防腸癌。因此，膳食纖維又被稱為“身體裏的清潔工”。

防治肥胖。關於膳食纖維與肥胖病的研究報道很多，20世紀80年代有試驗證明，攝入一定量的膳食纖維可使體重減輕24%~36%。此外，有多項研究



大暑解悶熱 喝點荷花茶

大暑是一年中最熱的日子，同時，這段時間降雨多，空氣濕度大，暑濕交雜，典型的“桑拿天”。解悶熱，推薦大家喝荷花荷葉茶。

荷葉是藥食同源的植物，性平、味苦，歸肝、脾、胃經，可清熱解暑、醒脾開胃、靜心安神，常用於治療暑熱煩渴導致的鼻出血和牙齦出血。荷花同荷葉相似，味甘而溫，有清熱祛濕、涼血解毒的作用。兩者作為解暑良品，還能清心火、平肝火、瀉脾火、降肺火，對保持體形有幫助。

茶飲制作方法：荷葉最好選擇生長中期的荷葉，比較嫩，泡制出來比較清香；新鮮荷花以花苞最佳，晾乾。取荷葉3克、荷花3克，澆入開水加蓋泡2~3分鐘或煮沸3分鐘，將泡好的茶水過濾即可飲用。需要提醒，脾腎虛寒者、低血壓和身體瘦弱人群不能長期喝，以免引起不適。



表明，補充膳食纖維可減少能量的攝入，尤其是對肥胖者來說。由此可見，膳食纖維對防治肥胖有一定作用，原因可能是膳食纖維可增加咀嚼時間和飽腹感，減少消化率。

降低血糖。許多研究證實，攝入膳食纖維補充劑或富含膳食纖維的食物可降低血糖。這一作用主要來自於可溶性膳食纖維，因為它可以在胃內形成很黏稠的物質，從而影響葡萄糖的吸收和利用，使餐後血糖不會突然上升。1979年，美國糖尿病協會推薦將膳食纖維作為治療糖尿病的方法之一。

降低血膽固醇。一系列文獻報道顯示，果膠和其他具有黏稠性的多糖可減少機體對膳食中膽固醇的吸收，從而對降低血膽固醇有一定作用。

做到四點補夠量

相關調查結果表明，我國人均膳食纖維攝入量祇有10.8克，遠遠達不到推薦攝入量。劉慶春強調，祇要做到以下幾方面，就能夠每天通過飲食攝入足量的膳食纖維。

主食雜一點。米飯和饅頭是人們最常吃的主食，可如果頓頓不離它們，就不利於補充膳食纖維。現代生產工藝的進步，致使大米和面粉越來越精細，雖然做出來的食物口感更細膩，卻流失了大量膳食纖維。數據顯示，每100克大米所含的膳食纖維僅為0.7克（主要指不溶性膳食纖維，下同），比鮮玉米（2.9克/100克）、苡麥面（4.6克/100克）、黑米（3.9克/100克）少很多。雜豆類和薯類也富含膳食纖維，比如紅小豆（7.7克/100克）、綠豆（6.4克/100克）、紅薯（1.6克/100克）。建議每天攝入全谷物和雜豆50~150克、薯類50~100克。

蔬菜多一些。蔬菜是儲藏膳食纖維的大戶，很多蔬菜的膳食纖維含量都很高。其中，鮮豆類表現最為出色，比如每100克鮮毛豆含4克膳食纖維，鮮蠶豆3.1克，鮮豌豆3克。蒜薹（2.5克/100克）、茭白（1.9克/100克）、蘆筍（1.9克/100克）、菠菜（1.7克/100克）等也含有較多的膳食纖維，有針對性地選擇這些蔬菜，可更好地補充。此外，鮮香菇（3.3克/100克）、金針菇（2.7克/100克）、木耳（2.6克/



承認不足 着手當下 找點樂子 靜候結果

佛系一點，并非無所作為

看着朋友圈裏一張張精緻美好的照片，聽聞著身邊一個個成功的故事，擔憂著房價一天一個價格，為孩子的成績前途焦頭爛額……焦慮，似乎成了時代病。適當的焦慮是有益的，它能激發人前進的動力，但如果長時間憂心忡忡，身心健康受嚴重影響，那就必須主動地調節、控制。

中科博愛（北京）心理醫學研究院院長傅春勝表示，現在信息傳播飛快，成功的例子被無限放大，越來越多人因此迷失自我，喪失對自我價值的判斷。現代人的焦慮，往往是對前途命運的過度擔心，還包含著急、執念、憂愁、緊張、恐慌、不安等成分。我們平常說的“焦慮”，大多可能只是精神狀況不佳，沒達到疾病的程度。很多人會採取兩種態度，一是對抗、抗爭如讓自己不要擔心憂慮，另一種是逃避例如下面對、不去談論。這兩種辦法，從長期來看，對緩解焦慮都沒有幫助。

英國焦慮癥專家克萊爾·威克斯博士在其著作《精神焦慮癥的自救》中也指出，如果一個人總感覺憂慮、焦躁緊張，對抗和逃避的做法都不好，最好是“佛系”一點。提及“佛系”，很多人可能會認為那就是“不想、不看、不聽、不問”，看淡一切，不爭不搶，以便隱藏或消化掉這份焦慮。然而，真正有效的“佛系”并不是自欺欺人、無所作為，而是學會全然接納自身和未來的不確定性，認清焦慮來源後重新振作。

克萊爾·威克斯在書中提到用“面對、接受、飄然、等待”這四個基本原則來應對焦慮。傅春勝認為，這不僅能用於神經疾病的治療、精神狀況不佳的調整，平時遇到一些“過不去的坎”，也可以用來調適心態。

面對自我。千萬不要用嘴上的“佛系”掩飾內心真正的焦慮，不要假裝看不見或自我麻醉。搞清楚自己到底焦慮什麼，并拆解這份焦慮。比如，你焦慮即將到來的考試，那就不能回避它，問問自己“為什麼會對這個考試焦慮，是能力不足、準備不充分、還是考試意義重大”。仔細分析一下自己的能力與不足，并著手做一些準備，努力做好自己能做到的部分，少



100克）等菌類也富含膳食纖維。建議每天吃300~500克蔬菜。

水果天天吃。水果酸甜多汁，增添食欲，天天吃水果是補充膳食纖維的好途徑，比如石榴含量為4.8克/100克、梨3.1克/100克、獼猴桃2.6克/100克、鮮棗1.9克/100克、芒果1.3克/100克、蘋果1.2克/100克，都是水果中的纖維高手，橙子、葡萄、桃子、草莓中的可溶性膳食纖維在1克/100克左右，也建議常吃。中國營養學會推薦，成人每天吃水果200~350克。胃腸不好的人可適量減少或將某些水果蒸熟食用。

堅果來10克。堅果中除了富含對人體有益的不飽和脂肪酸外，也含有不少膳食纖維，比如大杏仁（18.5克/100克）、黑芝麻（14克/100克）、榛子（9.6克/100克）、鬆子（12.4克/100克）。大部分堅果的含油量高於40%，吃太多易造成能量過剩，所以，建議每天吃10克左右。

至今頂着三誤解

近年來，越來越多的人開始關注補充膳食纖維。膳食纖維種類複雜，攝入量也應適當，因此我們不應盲目補充，以免過猶不及。關於膳食纖維，人們還對其存有3個誤解。

誤解1.口感越粗糙，膳食纖維含量越多。前面說過，膳食纖維分為可溶性和不溶性兩種，如果口感明顯粗糙，祇能說明其不溶性膳食纖維含量較多，并不能說明其總的膳食纖維含量就高。像燕麥、梨、蘋果、獼猴桃、菌藻類等，雖然口感不是那麼粗糙，但除了含有一定的不溶性膳食纖維外，還含有大量的可溶性膳食纖維，對降低血糖、血膽固醇有較好的功效。

誤解2.膳食纖維補充越多越好。膳食纖維雖然是個好東西，但食用過量不僅起不到有益健康、防治疾病作用，反而會傷身。首先，大量攝入膳食纖維，尤其是不可溶性膳食纖維，會加重胃腸道負擔，造成腹脹、消化不良等問題。其次，過多攝入膳食纖維可能會影響機體對某些微量元素的吸收。再者，如果膳食纖維烹飪得不够軟爛，其通過消化道時產生的機械摩擦會損傷消化道黏膜，增加罹患腸道疾病的風險。中國營養學會建議，成人每天攝入25~30克膳食纖維；腸胃不好者，膳食纖維攝入量減半；老人、兒童等消化能力弱者，應將富含膳食纖維的食物煮至軟爛；膳食纖維搭配肉蛋食用營養更佳，因為肉蛋中的蛋白質既可及時修復受損的胃黏膜，保護胃腸，又可彌補膳食纖維妨礙部分營養物質吸收的不足。

誤解3.煮熟後會破壞膳食纖維。蔬菜、粗糧等在經過烹調、煮制之後會變得柔軟，口感更好，但加熱并不會影響其中的膳食纖維發揮功效。因此，大家不必為了獲取膳食纖維而生吃蔬菜，按照自己喜歡的口感食用即可。



為還沒到來的“結果”提前慌張。

接受現實。無論是好是壞，接受已經發生的事，接納自己祇是個平凡人。其實，接受現實更準確的說法是“接受事實”，意思是我們要客觀地看到一件事帶來壞處的同時也有好處，一個人有不足的同時也有優勢。我們應該盡量把事物看全面，不要抓着一點不放。

飄然物外。飄然是一種有意識地無為和超脫，“擇無用之事、歡喜之物，適有涯之生”，暫時忘却生活的苦楚。當陷入焦慮、難過、失落時，不必勉強自己馬上振奮起來，可以適當轉移注意力，自己找些樂子，或從旁觀者的角度來看待自己經歷的一切。人生不如意事十有八九，不是每一個不如意我們都有辦法解決，學會和困難、麻煩長久地相處，把它們當“自己人”，那麼敵對和恐懼就會少一些。

等待花開。這是指不用事事都強求一個短期的好結果。從人生的長河來看，除了一些關鍵選擇會影響方向，大部分事情并不會左右或深刻影響你的進程。而且很多事情，不是你當下十分努力，就有十分回報，需要放長綫。一般來說，專注當下是緩解焦慮最好的方法，選擇自己能做、喜歡做的事，定好前進的目標，盡量做好每件事，過好每一天，那你的內心每時每刻都是充實的，就沒有焦慮的空間。祇要如此認真地生活著，剩下的，就祇需要靜靜等待好的結果出現即可。