

✓ 增加飽足感，
幫助體重控制

✓ 降低血中膽固醇，預防心血管疾病

✓ 預防或改善便秘



✓ 預防腸道疾病
及相關病變

✓ 有助於血糖控制



多吃含纖維食物， 讓你健康每一天！

Point

1



以全穀取代白飯

未精製全穀雜糧含較多膳食纖維，如：糙米飯、紫米飯等

Point

2



適度以豆類取代肉類

雖然兩者同屬豆魚蛋肉類，但豆類膳食纖維較多，如：黃豆、黑豆、毛豆及其製品等

Point

3



吃足蔬菜

選擇多種顏色的蔬菜，每天至少吃足 3 份唷！

Point

4



攝取新鮮水果

每天 2 份新鮮水果，不要用果汁取代哩！

Point

5



每天補充 1 湯匙堅果種子

堅果種子雖然含有膳食纖維，但要注意勿攝取過量哩！

教育部學校
衛生資訊網



大專校院推動增加
攝取膳食纖維食物
教學資源參考手冊



教育部



董氏基金會 關心您

廣告