科普小贴士

什么是膳食纤维？

膳食纤维是低能量物质，指一般不易被消化的食物营养素①，主要分为水溶性和非水溶性膳食纤维，两者在人体上都扮演了极为重要的角色。

膳食纤维的理想摄取方式：水溶性+非水溶性

水溶性膳食纤维

水溶性膳食纤维吸水膨胀，使人产生饱腹感，由此抑制食欲，减少过量饮食带来的消化负担②。

水溶性膳食纤维多存在于豆类及水果蔬菜中。

非水溶性膳食纤维

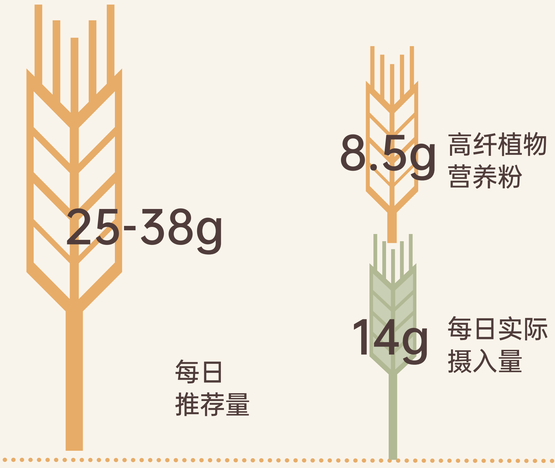
非水溶性膳食纤维帮助加快肠道蠕动，促进肠道功能②。

非水溶性膳食纤维主要存在于全谷物及一些多纤维的蔬菜中。

①《中国食品安全报》，2012年10月20日刊，第A04版
②《微量元素与健康研究》，2011年第28卷第1期，第53页

每天需要补充多少膳食纤维？

大多数人都以为自己每天摄取了足够的膳食纤维，实际上国人平均每日实际摄入量仅为推荐量的一半。



*数据来自《中国居民膳食指南（2016年）》