

膳食纤维 吃对才有益健康

◆ 蒋家骝

我国患高血压、高血脂、糖尿病等“富贵病”的人数在逐年增加,其最主要原因是吃进去的脂肪和能量太多。为了对付这些疾病,高纤维素食品受到许多人特别是女孩的青睐。健康生活的确需要我們吃含膳食纤维食物,但是也要适量,否则会阻碍人体其他营养素的吸收,造成营养不良、降低免疫力等不良反应。

膳食纤维的特点

膳食纤维是组成植物细胞壁的主要成分,包括纤维素、半纤维素、木质素和各种植物胶质等,它们是不能被小肠吸收而直接进入大肠的成分,膳食纤维是高吸水性纤维,会吸收比自己大 5-25 倍重量的水。

膳食纤维分为可溶性和不可溶性两大类。可溶性纤维主要存在于大麦、豆类、胡萝卜、燕麦和大多数蔬菜和水果中,这些食物口感较为细腻,保健功能很多。不可溶性纤维主要存在于竹笋、芹菜等蔬菜和麦麸中,因为其不溶解于水,所以口感粗糙,它们的主要功能是改善大肠功能,缩短消化残渣在大肠中的通过时间、减少有害物质对大肠的刺激,起到预防便秘和肠癌的作用。一般而言,含“筋”的蔬菜大多含不溶性膳食纤维多,没有筋的植物含有的可溶性膳食纤维量往往更高,大豆、赤豆、绿豆、豌豆等根本吃不出有“筋”的感觉,但含有膳食纤维比粗粮还高。一般而言,深绿色蔬菜要比浅色蔬菜含纤维更多。

吃适量纤维食物的好处

许多研究都表明:膳食纤维可以降低体内胆固醇和甘油三酸酯的含量,且只减少坏的低密度脂蛋白(LDL)的含量,对好的胆固醇



醇(HDL)却无影响,因而能防止胆固醇在动脉壁上沉积而引起心脏病和中风的发生;长期食用适量纤维素食品的人,有利于保持健康的胰岛素水平,从而减少了患糖尿病的机会;膳食纤维进入人体吸收水分后,在胃中的停留时间比较长,可以增加饱腹感而减少进食,又由于高纤维食品吃口比较“粗”,所需咀嚼的时间长,因此一般不会连着吃很多,所以比较容易控制摄入总量,有利于减肥;膳食纤维吸收水分后膨胀,增加了大肠中粪便的体积,使大便变得松软,促进大肠

的蠕动,缩短了粪便通过肠道的时间,从而具有防止便秘和腐败物刺激而诱发肠癌的作用;女性在月经期前常会因激素的变化而出现乳房肿胀、头疼、情绪消沉、失眠、疲劳等症状,而常吃高纤维素食品有助于改善上述症状;膳食纤维能使肠道内有益菌增加,改善肠道菌群平衡。

吃太多高纤维食品的坏处

富含纤维素的食物往往还含有较多的植酸,它会阻碍钙、铁、锌的吸收,造成矿物

质缺乏,所以常吃粗粮的人应经常补充矿物质;若每天吃得太多还会影响蛋白质及脂肪的吸收利用,降低心脏、骨骼、血细胞的功能,以及免疫力和生殖能力。

太多的膳食纤维会使食物中的胆固醇稀释,并随纤维素排出体外,因胆固醇是人体需要的营养物质,摄入太多固然有害,但水平太低也会致使自身合成维生素 D 及女性雌激素的原料缺乏,影响骨骼及卵巢、子宫的发育,所以一些长期大剂量吃膳食纤维减肥的少女会造成骨骼、生殖器官发育不良或月经不调。

老人的肠胃功能本来就已变差,太多的纤维素会引起消化功能降低、腹胀和营养不良,铁、锌的缺乏导致贫血,大脑早衰。

与成人相比,孩子除了需要维持生命的各种营养素外,还需更全面的营养物质和适当的能量,否则生长发育会受阻,且会影响终身的健康,所以他们应该获得优质蛋白质、脂肪等全面营养,同时要吃新鲜蔬菜和水果等富含纤维素的食物,否则会引起便秘。由于太小的孩子消化系统发育远没有完善,唾液分泌量少,牙齿少,咀嚼能力差,吃太多的纤维素会有损胃肠,引起消化不良等和食欲不佳,以及阻碍孩子对钙、锌、铁等矿物质的吸收,影响生长发育;纤维素能够让排便的频率加快,但对于胃肠功能较差或大便次数多的孩子则别多吃。

健康人每天应该从膳食中摄入 30-35 克膳食纤维,年轻女性每天不超过 20 克,老人在 25-35 克间,孩子一般以增加一岁加 1 克计。经研究,每天吃谷类及杂豆 250-400 克,蔬菜 300-500 克,水果 200-400 克就能获得适量的膳食纤维了。

《新民晚报》分类广告总代理：上海立鑫广告有限公司

广告投放热线：62775877 62779998

咨询服务

招商咨询

闵行经济区
快速注册各类公司
特办一般纳税人
64682438
金山经济区
特办医疗器械
特办一般纳税人
46966898

厂房出租
浦东万祥
经济园区
厂房出租，价格面议
T:13636685783

房屋整栋出租
金山亭林二居独栋
2200m², 0.45/亩/天
适轻工电子服装等
工厂少员工不流失
14782834089

出租
虹口区新
市路一楼
单独大院400m²近
地铁有煤气可住
宿宜驻办办事机
构138717825419

房产贷款
个人咨询
企业咨询
协助解决疑难贷款,快捷办理
61480161 18621513999

上海闸北彭浦经济城
优惠招商 回馈新老客户
★一条龙办注册服务
服务项目：★商务房租借
★法律信息咨询
公司地址：沪太路1059号
公司网址：Http://ppec.com.cn
24小时招商热线：4008881059
56611539 56951583

旺铺出售
张杨路88号(一、二层建
筑面积1300m²)背靠凯旋
门,正对财富海景,紧临
黄浦江,位居高端社区中
心,未来发展空间无限。
15941312345王
18641536600李

厂房出租
浦东,奉贤,1500-
20000m²,有行车
13818566537

租
金沙江路
中环地铁
底楼厂房
450m²办公仓储
13311602513于

办公房租售
黄兴路近
长阳路口
办公房租1.20元/m²,另整层
650m²售19800/m²13321919901

征婚信息

上海红燕
大型企业 严格审证 杜绝虚假
人民广场九江路619号21层
婚恋自荐 15000405405
高级婚介师平老师全程服务
诚信红娘专线：63390500
父母为儿女专线：33020016
配对大王专线：53530000
网络婚恋专线：60440264
男75年1.75米未婚本科外企高
管月薪丰有宽房 63390500

夕
阳
红
特
别
推
荐
女50岁护士长未婚貌好柔和
宽房寻平凡男13003196639
男46岁丧偶未育银行经理有
车房寻离异带孩可32271263
女62岁离未育肤白海关退宽
房寻缘份上可13003196639
女72岁未婚交大教授愚园路
3/2厅宽健康相伴15901799748
女71岁丧偶医科大学老师退
宽房寻明理男13003196639
男58岁丧偶宝钢公司老总独
居有车有房觅孝心32271079
女63岁丧偶音乐老师退独居
家境优越好上可32271263
女80岁丧偶无孩离休干部有
宽房寻缘无房可13003196639

常缘
婚街道部门主办 真实诚信
介 58355965 58354585

征婚
女45岁丧偶无孩自营物流公
司有住房贫富不计62373321

欣欣婚介
无二婚托 无一投诉
真实,可靠65877919

征婚
女56岁丧偶教师返聘独3/2
健康显年轻上品正62986086

征婚
女总46岁离开厂有大仓储
8仔寻贴心男13795345237

瑞
缘
中老
年介
绍到
称心
56703988

征婚
男63岁离未育国企退独居有
房薪丰勤劳脾气好33100637

征婚
女56岁丧偶无孩医生退休宽
房寻健康男15800683290

同心源
资料真实 服务规范
杜绝婚托 4009218001

征婚
女50岁丧偶开厂(有仓库)薪8
勤勤勇共创上可52121798

征婚
女66岁丧偶银行退(1女居美国)
宽房寻体贴上可32512655

合欢
口碑好 成功率高
长宁路988号花园大厦4楼C座
父母为儿女相亲热线 52738637
中老年寻缘热线 52724090
白领成功人士热线 13162760140

征婚
女46岁丧偶医院工作肤白有
房寻平淡男上可63531420
男62岁离无孩自置油站宽房
有车诚觅善良孩可63176885

招聘信息

退休人员
20名市中心优先
13918620359吴老师

遗失公告

遗失
杨长明,身份证,号310105
19541219241X,声明挂失

遗失声明

上海万居网络科技有限公司
司遗失原公章一枚,声明作废。

遗失声明

南通宇鑫服饰有限公司遗失海运
正本FCR两份,单号为: 150061/
151066,特此声明该份FCR作废。

上海徐行经济城
G2B 企业 · 天下
客户服务热线：021-69991111
www.B2G2B.com.cn
上海市嘉定区环城路200号 上海市恒丰路600号机电大厦6楼