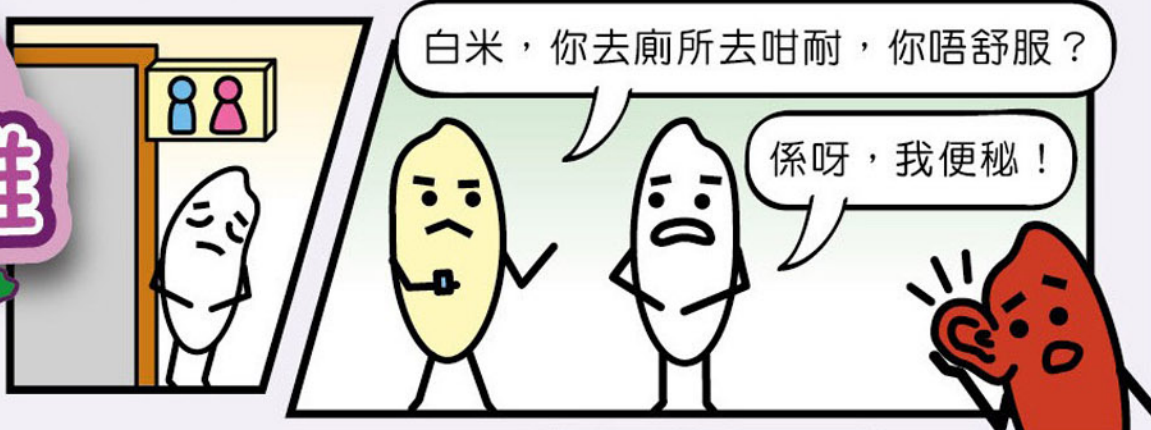


有一日紅米見到糙米對白米說...



什麼是膳食纖維？

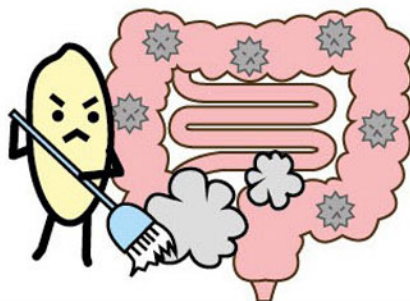
《纖維小百科》

膳食纖維是不能被人體消化的物質，所以有人常常把纖維當成作沒有營養價值的食物殘渣。膳食纖維可分為兩大類，包括**可溶性纖維**和**不可溶性纖維**，可在不同的食物中攝取，而兩者皆有不同的功能。

纖維攝取量建議

對小朋友而言，每日纖維的攝取量相等於他們的

年齡 + 5



膳食纖維 vs 健康

- 1 預防及舒緩便秘
- 2 有助保持腸道健康
- 3 預防大腸癌的作用
- 4 控制體重和減低肥胖的機會
- 5 有助穩定血糖和控制糖尿病
- 6 有助降低血中膽固醇的水平，因而可預防心臟病

原美代言人

註冊營養師
營養師推介
營養講座



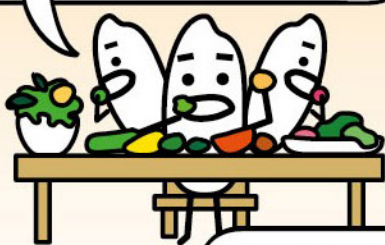
每日即製
用料新鮮
概念創新



多國美食
自製點心
特式甜點



既然咁好，等我食多啲先！

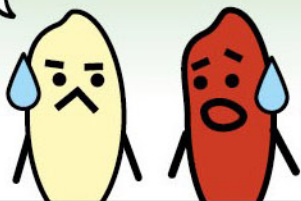


唔可以突然食多啲！
如果……

太遲喇！
我個肚……

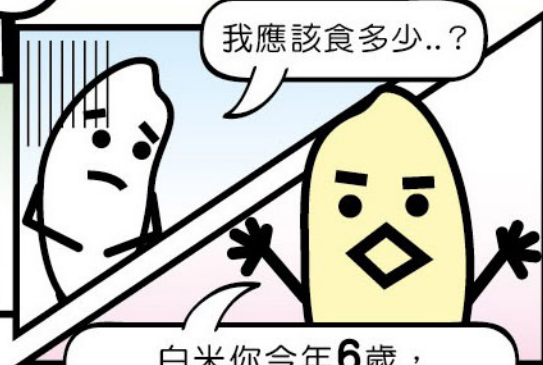


吃多了會??



雖然纖維看似多攝取
會更有益，但突然增加
膳食纖維的攝取量
可引起**胃腸脹氣**、**腹脹**
及**腹部絞痛**。

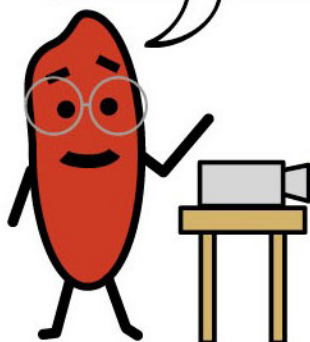
我應該食多少..?



白米你今年6歲，
6+5 應該係 **11**克 呀！

無錯！

11克纖維可以
很簡單就攝取到！



	食物	纖維(克)
早餐	低脂奶一杯(240毫升)	0
	全麥麵包二片(56克)	3.8
	蛋1隻(50克)	0
小食	烩粟米粒 1/2碗(82克)	2.0
午餐	肉片/雞柳(120克)	0
	西蘭花(熟) 1/2碗(90克)	3.0
	橙一個(131克)	3.1
資料來源：衛生署學生健康服務		11.9 (克)

原來咁簡單！



三粒米教你 **選·飲·擇·食**

1 增加水果的攝取

每天兩份水果，而水果的皮含有豐富的膳食纖維(例如：蘋果，梨)，儘量連皮進食



2 增加蔬菜的攝取

每天吃三份蔬菜，其實午餐和晚餐只要吃大半碗就足夠



3 每天6-8杯流質

膳食纖維吸水力強，需要補充適當水份



如果是大人，每日
就要25克㗎！

等我返去叫
媽咪留意下先！

