

膳食纤维既不能被胃肠道消化吸收,也不会产生能量,却对人体健康至关重要,被称为“第七大营养素”。日常生活中膳食纤维摄入不足,很多人可能会出现一些意想不到的症状。哪些迹象提醒膳食纤维缺乏?生活中怎么吃才能补足?

合理摄入膳食纤维 更有益于身体健康

膳食纤维有四大优势

膳食纤维根据溶解性,分为可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维。

前者包括果胶、树胶、藻胶、豆胶、琼脂、部分低聚糖及少数半纤维素等;后者主要有纤维素、部分半纤维素、木质素等。

控制体重

膳食纤维可增加咀嚼时间和饱腹感,减低消化率,从而减少能量的摄入。有试验证明,摄入一定量的膳食纤维可使体重减轻24%~36%。

降低血糖

可溶性膳食纤维可以在胃内形成黏稠的物质,从而影响葡萄糖的吸收和利用,降低餐后血糖上升速度。

降低血胆固醇

果胶和其他具有黏稠性的多糖可减少机体对膳食中胆固醇的吸收,从而对降低血胆固醇有一定作用。

保护多个器官

心脏:可溶性膳食纤维质地柔软,在大肠中可以部分或全部被发酵,帮助人体控制血脂水平,有利于预防心脏病等慢性疾病。

胃肠道:不溶性膳食纤维质地较硬,能促进肠道蠕动,预防便秘,同时减少致癌物质在肠内被吸收的机会。可溶性膳食纤维可减少胆汁酸循环,抑制胃肠道肿瘤的生长。

大脑:摄入足量的膳食纤维可减少脑部炎症,有助延缓大脑功能衰退。

肝脏:膳食纤维可减少胰岛素分泌,进而从源头上减少胆固醇合成。并可影响胆固醇和脂肪在肝脏中的代谢,有助保护肝脏。

胰腺:膳食纤维可帮助减少和延迟碳水化合物消化,改善胰岛素敏感性,对保护胰腺、降低2型糖尿病风险具有重要作用。

七种迹象表明膳食纤维没吃够

如果发现自己有以下几种症状,说明膳食纤维摄入不足,需要调整饮食结构了。

饭后容易困

膳食纤维能减缓食物在胃中的消化速度,有助避免血糖迅速升高,从而维持稳定的能量供应。

缺乏时,食物消化过快,血糖波动大,易导致饭后困倦、疲劳。

便秘问题频发

作为肠道中的“清洁工”,膳食纤维能够增加粪便体积,促进肠道蠕动,帮助排便。缺乏膳食纤维,粪便会变得干燥,难以排出,导致便秘。

腹泻或稀便

平衡膳食纤维和水的摄入对保持消化系统正常运转非常重要。

腹泻通常是消化道中水分过多的结果,可溶性膳食纤维可以吸收肠道中多余液体,形成凝胶状物质,有助防止腹泻或稀便。

总是感到饿

膳食纤维虽然不能为人体提供

能量,但吸水后会增加食物在胃中的体积,使人产生饱腹感。

如果缺乏,人们可能更易饥饿,在不知不觉中增加进食量,导致热量超标。

“坏”胆固醇偏高

可溶性膳食纤维有助降低低密度脂蛋白胆固醇水平,这种“坏”胆固醇会增加心血管疾病的患病风险。

如果体检时发现该指标偏高,除了药物治疗外,增加膳食纤维的摄入也是一个有效的调理方法。

反应迟钝

膳食纤维能够促进肠道内有益菌的生长,这些有益菌有助合成血清素、多巴胺等神经递质,进而对情绪、记忆和认知功能产生重要影响。

摄入不足可能会导致神经系统功能下降,引发反应迟钝、注意力不集中等问题。

有痔疮

缺乏膳食纤维可能导致粪便过硬,增加排便时对肛门周围组织的压迫和摩擦,久而久之易导致痔疮。

如何补足膳食纤维

中国营养学会建议,成人每天应该摄入25~30g膳食纤维,并建议从天然食物中获取。

主食杂一点

现在生活中的大米和面粉越来越精细,虽然口感更细腻,却流失了大量膳食纤维。

建议丰富主食的种类,每天摄入全谷物和杂豆50~150g、薯类50~100g。全谷物膳食纤维含量一般在3%以上,杂豆大多在5%以上,薯类在1%以上。

蔬菜多一些

蔬菜是储藏膳食纤维的大户,建议每天吃300~500g蔬菜。

鲜豆类 and 菌类膳食纤维含量较高,茭白、芦笋、菠菜等也含有较多的膳食纤维,有针对性地选择,可更好地补充。

水果每天吃

水果中有不少“纤维高手”,如库尔勒梨(6.7%)、石榴(4.8%)、桑葚(4.1%)等。

中国营养学会推荐,成人每天吃水果200~350g。胃肠不好的人可适量减少或将某些水果煮熟食用。

坚果不能少

坚果的膳食纤维含量大多在4%~11%之间,个别如黑芝麻、松子分别高达14%、12.4%。

不过,大部分坚果的含油量高于40%,吃太多易造成能量过剩,所以建议每天吃10g左右。

具体来说,30g膳食纤维≈1~3两全谷杂豆+1斤蔬菜+半斤水果+10g坚果(仁)。

膳食纤维的具体摄入量应根据年龄、性别、体重、饮食习惯以及健康状况等因素进行调整。肠胃不好者,膳食纤维摄入量可以减半;老人、儿童等消化能力弱者,应将富含膳食纤维的食物煮至软烂。

(据《生命时报》)

芦笋好吃又营养 常吃好处多

春季的芦笋口感脆嫩鲜甜,享有“蔬菜之王”的美誉,一口就能吃到“春天的味道”。

芦笋营养怎么样?

芦笋外形好看、口感脆甜,深受大家喜爱。芦笋的营养在蔬菜中算是中等,热量较低,只有19kcal/100g。

膳食纤维 在蔬菜中,芦笋的膳食纤维含量虽然不够优秀,但却比大白菜强。芦笋不同部位膳食纤维含量不同,芦笋皮和芦笋茎的可溶性膳食纤维含量差不多,但芦笋皮的不溶性膳食纤维含量更丰富,大约是芦笋茎的近2倍。不溶性膳食纤维含量高的食物,能促进胃肠的机械运动,增加排便体积和排便次数,预防便秘。

蛋白质 虽然我们指望吃蔬菜来补充蛋白质,但值得一提的是,芦笋的蛋白质含量在蔬菜中还算不错,为2.6g/100g,比绝大多数的蔬菜都高。

矿物质钾 芦笋的钾含量很高,为304mg/100g。比我们常吃的芥菜、娃娃菜、香菜、苦瓜、莴笋、西兰花、白菜等钾含量都高,常吃对改善血压很有帮助。

抗氧化成分 芦笋中的芦丁、山奈素、槲皮素等黄酮类化合物含量丰富,比一般的蔬菜高,紫芦笋还含有丰富的花青素。这些成分都具有抗氧化、抗炎的作用,能帮助身体预防慢性炎症,也能保护心血管的健康。一般情况下,绿芦笋笋尖中的黄酮类化合物含量显著高于笋茎,其绿芦笋笋尖(顶部约5cm处)的黄酮类化合物含量大约是白芦笋笋尖的14倍。整体上绿芦笋的黄酮类化合物含量显著高于白芦笋,白芦笋的笋尖和笋茎中黄酮类化合物差别不大。

怎么买到新鲜的芦笋?

看外观。新鲜的芦笋汁液丰富,口感甜味较明显。购买时要选择杆部形状正直,笋尖花苞紧密,没有损伤腐臭味,表皮鲜亮不萎缩的芦笋。

看颜色。选择绿色或者发紫色的芦笋,别选发黄的,那就是不怎么新鲜了。

看底部切口。新鲜的芦笋底部切口不会很干,也不会木质化。可以用手指甲轻轻掐一下,如果能掐出痕迹并有少量汁液渗出,就说明比较新鲜。买回家之后,根部如果能轻易掰断也说明比较新鲜。

芦笋怎么贮藏?

芦笋采收之后,活跃的嫩芽仍然会继续生长,不断地消耗糖分和其他营养物质,所以买回来后要尽早吃完,否则芦笋的风味会逐渐变淡、汁液流失、口感粗糙。

而且还有研究提到,芦笋的呼吸作用比菠菜高1倍,比苹果高14倍。在常温下贮藏3天就会严重纤维化,质地变硬;在贮藏5天时,细菌就会大量繁殖,开始腐败变质;即便在20℃以下的环境中,其品质也只能维持24小时。

低温能显著抑制芦笋的呼吸作用,延缓品质劣变的进程,最适宜的贮藏温度为0~1℃,可以保存30天以上;还可以将芦笋先清洗浸泡(不超过半小时),然后置于95~100℃的热水中1~3分钟或85~95℃热水中1.5~3分钟,取出沥干水分密封包装好后置于冰箱-18℃冷冻,能贮藏近300天。

如果买的少,那就准备个容器装水,将芦笋底部泡在水里,可以让芦笋再“鲜”两三天。

(科普中国)

