

口感粗糙的食物 膳食纤维含量高?

很多人往往凭借食物的口感来判断膳食纤维含量,觉得口感粗糙,吃起来塞牙、难嚼的食物,其膳食纤维含量就高。

这种说法以偏概全,存在误导。

食物口感粗糙≠膳食纤维含量高。事实上,膳食纤维分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维两类。不可溶性膳食纤维确实口感质地较粗,但许多富含可溶性纤维的食物(如苹果、香蕉等)口感却细腻顺滑。像菠菜、西兰花等质地并不粗糙的蔬菜,纤维含量甚至高于口感粗糙的芹菜。

因此,仅凭“难不难嚼”“口感粗不粗糙”来判断纤维含量是不准确的。均衡摄入不同质地的食物,才是保证膳食纤维摄入的最佳方式。

同时,还想提醒大家,想要大便通畅,不必一味追求膳食纤维含量高(尤其是不可溶性膳食纤维),而应关注饮食的合理搭配。在缺乏水分和油脂的情况下,大量不可溶性膳食纤维在肠道中反而可能使粪便变得更加干硬,从而加重排便困难。

为什么说口感粗糙不一定高纤维?

要搞清楚为什么“粗糙口感”和“高膳食纤维”之间不能划等号,要先了解膳食纤维的两大类型。

膳食纤维和碳水化合物、蛋白质、脂肪等一样,属于七大营养素之一。它主要来自植物细胞壁,无法被人体消化吸收,通常被分为不可溶性膳食纤维和可溶性膳食纤维两大类。

所谓不可溶性膳食纤维,主要包括纤维素、半纤维素、木质素和壳聚糖等;而可溶性膳食纤维则包括果胶、葡聚糖、瓜尔胶等。从以上名称中,我们可以大致感觉到,不可溶性膳食纤维含量高的食物口感可能相对粗糙,而可溶性膳食纤维含量高的食物口感则不一定粗糙、难嚼。

事实也大体如此:

各种绿叶菜、豆类、全谷物和粗粮的根、茎、叶、皮等部位都含有丰富的不可溶性膳食纤维。如芹菜、韭菜、全麦粉中就含有丰富的纤维素;水果皮中半纤维素含量不低;白萝卜、胡萝卜等根茎类蔬菜以及带皮的豆类和坚果中木质素含量较高;而螃蟹、虾的壳中则含有壳聚糖。

各类成熟水果、菌菇藻类以及全谷物中都有大量可溶性膳食纤维。如苹果、柑橘类、香蕉、南瓜、秋葵等蔬菜水果中就含有丰富的果胶;燕麦、藜麦等全谷物是葡聚糖的重要来源;瓜尔胶主要存在于瓜尔豆中,常被用作天然增稠剂。

由此可见,富含可溶性膳食纤维的食物,吃起来通常没那么粗糙,部分食物还有“黏黏”的口感,这是果胶、葡聚糖的功劳;而不可溶性膳食纤维往往来自根、茎、叶、皮等,口感自然相对糙一些、咀嚼起来也更费劲些。

另外要注意,食物的“粗糙口感”可不仅来自不可溶性膳食纤维。还与其细胞

常见食物 膳食纤维含量		
●豆类	绿豆	16.3克/100克
	红腰豆	15.2克/100克
	蚕豆	25克/100克
●全谷物	燕麦麸	15.4克/100克
	藜麦	7克/100克
	荞麦	10克/100克
●坚果	花生	9.5克/100克
	杏仁	12.5克/100克
	奇亚籽	34.4克/100克
●水果	梨	3.1克/100克
	蓝莓	2.4克/100克
	番石榴	5.4克/100克
	石榴	4克/100克
●菌菇	香菇(鲜)	2.5克/100克
	金针菇	2.7克/100克
●绿叶菜	菠菜	2.2克/100克
	西蓝花	2.6克/100克
	空心菜	2.1克/100克
	芝麻菜	1.6克/100克
●薯类	芋头	4.1克/100克
	土豆	2.5克/100克

数据来自《中国食物成分表标准版(第6版/第一册)》及美国农业部(USDA)食物成分数据

排列方式、加工方式、成熟度、水分及脂肪含量等因素有关。

以芹菜为例:芹菜茎尝起来有很明显的“纤维感”,咀嚼时会“拉丝”,很难嚼烂,这并不仅仅是因为膳食纤维,还因为它的细胞排列非常紧密,形成了很明显的“纤维束”。

事实上,芹菜茎的不可溶性膳食纤维含量远低于芹菜叶,前者为1.2克/100克,后者为2.2克/100克。同时,也低于口感更软嫩的绿苋菜(2.2克/100克)、油菜苔(2.0克/100克)、菠菜(1.7克/100克)。

再比如,完全熟透的土豆,吃起来比半生不熟土豆的口感软滑绵密许多,这就

是加热使其淀粉完全糊化的原因;胡萝卜丝凉拌和油炒后的口感也存在着差异,前者因为少了高温和油脂的加成,相对更脆硬粗糙,后者则软嫩些。

膳食纤维取决于成分不是口感

看到这,大家肯定懂得了“口感细腻≠膳食纤维少”,“口感粗糙≠膳食纤维多”的道理。下面以一些常见食物来给大家作示例,更直观地体会一下。别担心,如果你实在无法接受口感粗糙的食物,还有很多食物既满足口感需要,又富含膳食纤维。(见表格)

表中列出了多种尝起来口感并不粗糙,甚至滑嫩、细腻的食物,它们的膳食纤维含量并不低。尤其是在正确加工后,或

绵密丝滑,或香脆或柔软,可以说老少皆宜。只要有心,总能找到适合自己的高膳食纤维健康食物。

如何科学选择、搭配高纤维食物?

科学选择高膳食纤维食物,并通过合理的搭配提高其健康效应,不仅能够帮助保持肠道健康、排便通畅,还能对调节和控制血糖、血脂起到积极作用。

除了不追求追求食物的口感粗糙外,以下4个原则大家也可以参考:

一是别过量。

参照《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》给出的建议,18岁以上人群每天应该摄入膳食纤维25~30克。摄入太多或太少都不好。

摄入太少,无法发挥其增加饱腹感、刺激肠道蠕动、促进排便、延缓血液中糖、脂肪吸收速度等有利健康的效果;摄入太多,一方面有可能影响肠道中钙、铁等矿物质的吸收利用。另一方面,过量不可溶性膳食纤维吸水,可能导致粪便干硬,加重便秘。

二是加工别太过。

对富含膳食纤维的食物,尤其是主食类全谷物、薯类等,最好不要加工太过。无论是长时间加热熬煮,还是研磨细腻成糊粉,都会破坏膳食纤维结构,降低其咀嚼、消化难度,使其消化吸收更快,降低其提高饱腹感、平稳餐后血糖的作用,对血糖和体重控制都不利。

三是注意水和脂肪。

想通过补充膳食纤维来通便,就不能忽略水和适量脂肪的摄入。如前所述,不可溶性膳食纤维会吸收肠道中水分,若水分摄入不足,大便可能更干硬。建议每日饮水量维持在2000毫升以上,分次少量饮用效果更佳。

在这一点上,可溶性膳食纤维表现更好,它被肠道菌群代谢产生短链脂肪酸,还能形成凝胶状物质,有利于软化粪便、改善排便困难。这种凝胶物质在肠道内水分太多时,会吸水固化粪便,因此对调节腹泻亦有积极意义。

四是食物多样化。

研究发现,不同来源的膳食纤维在调节血脂、血糖和通便、减肥等方面的效果有所差异[4],建议大家尽量保持食物多样化,不仅可以均衡摄入两种膳食纤维,还能通过各种营养素的相互协同作用,放大膳食纤维的各项健康效果。

(王璐 注册营养师、中国营养学会会员)

