

哪些菜含纤维量比较多——哪些蔬菜是高纤维的-股识吧

一、含膳食纤维多的食物有哪些？

一、什么是膳食纤维？膳食纤维是一种不能被人体消化的碳水化合物，分为非水溶性和水溶性纤维两大类。

纤维素、半纤维素和木质素是3种常见的非水溶性纤维，存在于植物细胞壁中；而果胶和树胶等属于水溶性纤维，则存在于自然界的非纤维性物质中。

二、膳食纤维的重要性。

膳食纤维对促进良好的消化和排泄固体废物有着举足轻重的作用。

适量地补充纤维素，可使肠道中的食物增大变软，促进肠道蠕动，从而加快了排便速度，防止便秘和降低肠癌的风险。

另外，纤维素还可调节血糖，有助预防糖尿病。

又可以减少消化过程对脂肪的吸收，从而降低血液中胆固醇、甘油三酯的水平，防治高血压、心脑血管疾病的作用。

三、每日摄入量标准：国际相关组织推荐的膳食纤维日摄入量为：美国防癌协会推荐标准为每人每天30~40克，欧洲共同体食品科学委员会推荐标准为每人每天30克。

四、什么食物中含膳食纤维最多？糙米和胚芽精米，以及玉米、小米、大麦、小麦皮（米糠）和麦粉（黑面包的材料）等杂粮；

此外，根菜类和海藻类中食物纤维较多，如牛蒡、胡萝卜、四季豆、红豆、豌豆、薯类和裙带菜等。

膳食纤维是一般不易被消化的食物营养素，主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等。

纤维以溶解于水中可分为两个基本类型：水溶性纤维与非水溶性纤维。

水溶性纤维包括有树脂、果胶和一些半纤维。

常见的食物中的大麦、豆类、胡萝卜、柑橘、亚麻、燕麦和燕麦糠等食物都含有丰富的水溶性纤维，水溶性纤维可减缓消化速度和最快速排泄胆固醇，所以可让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水准之外，还可以帮助糖尿病患者降低胰岛素和三酸甘油酯。

非水溶性纤维包括纤维素、木质素和一些半纤维以及来自食物中的小麦糠、玉米糠、芹菜、果皮和根茎蔬菜。

非水溶性纤维可降低罹患肠癌的风险，同时可经由吸收食物中有毒物质预防便秘和憩室炎，并且减低消化道中细菌排出的毒素。

大多数植物都含有水溶性与非水溶性纤维，所以饮食均衡摄取水溶性与非水溶性纤维才能获得不同的益处。

膳食纤维的益处： 保持消化系统健康 增强免疫系统 降低胆固醇和高血压 降

低胰岛素和三酸甘油酯 通便、利尿、清肠健胃 预防心血管疾病、癌症、糖尿病以及其它疾病 平衡体内的荷尔蒙及降低与荷尔蒙相关的癌症膳食纤维是健康饮食不可缺少的，纤维在保持消化系统健康上扮演必要的角色，同时摄取足够的纤维也可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病以及其它疾病。

纤维可以清洁消化壁和增强消化功能，纤维同时可稀释和加速食物中的致癌物质和有毒物质的移除，保护脆弱的消化道和预防结肠癌。

纤维可减缓消化速度和最快速排泄胆固醇，所以可让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水平。

二、哪些蔬菜是含纤维的

哪些食物含纤维素多呢？ 海带、紫菜、木耳、蘑菇等菌藻类；

黄豆、赤小豆、绿豆、蚕豆、豌豆等豆类；

水果、蔬菜类。

一言概之，冠心病患者宜多食富含纤维素的食物。

常见食品的纤维素含量如下：麦麸：31% 谷物：4-10%，从多到少排列为小麦粒，大麦，玉米，荞麦面，薏米面，高粱米，黑米. 麦片：8-9%；

燕麦片：5-6% 马铃薯，白薯等薯类的纤维素含量大约为3%. 豆类：

6-15%，从多到少排列为黄豆，青豆，蚕豆，芸豆，豌豆，黑豆，红小豆，绿豆

无论谷类，薯类还是豆类，一般来说，加工得越精细，纤维素含量越少. 蔬菜类：

笋类的含量最高，笋干的纤维素含量达到30-40%，辣椒超过40%. 其余含纤维素较多的有：蕨菜，菜花，菠菜，南瓜，白菜，油菜 菌类(干)：纤维素含量最高，其中松蘑的纤维素含量接近50%，30%以上的按照从多到少的排列为：发菜，香菇，银耳，木耳. 此外，紫菜的纤维素含量也较高，达到20%

坚果：3-14%. 10%以上的有：黑芝麻，松子，杏仁；

10%以下的有白芝麻，核桃，榛子，胡桃，葵瓜子，西瓜子，花生仁 水果：含量最多的是红果干，纤维素含量接近50%，其次有桑椹干，樱桃，酸枣，黑枣，大枣，小枣，石榴，苹果，鸭梨.

各种肉类，蛋类，奶制品，各种油，海鲜，酒精饮料，软饮料都不含纤维素；

各种婴幼儿食品的纤维素含量都极低

三、什么食物含纤维素较多？

膳食纤维虽然不复是营养素，但对于促进良好的消化和排泄有很重要的作用，膳食

纤维可使食道中的食物增大变软，促进肠道蠕动，从而加快了排便制速度，防止便秘，纤维素可调节血糖，有助预防糖尿病，还可减少消化过程中对脂肪的吸收，有助预防高血压.心脑血管疾病的作用.含膳食纤维的食物：胡萝卜zhidao，黄豆，玉米，燕麦，大麦...

四、哪些蔬菜是含纤维的

菠菜，马兰头之类的绿色蔬菜吧。
不怎么好吃的往往都有营养。
(我个人看法)

五、含有膳食纤维多的食物有哪些？

你好，含膳食纤维多的食物有韭菜、芹菜、红薯、燕麦、苹果、豆类等。
韭菜也很好的润肠通便作用，含大量维生素和粗纤维，能增进胃肠蠕动，治疗便秘，预防肠癌。
红薯中热量低，脂肪少，很符合减肥人群的基本要求，并且红薯中含有的膳食纤维丰富，能起到饱腹作用，将红薯当主食食用，能够有效减少其他食物摄取，阻止糖类变成脂肪，达到减肥的目的。
还有很好的润肠通便作用。
总之，植物性食物是膳食纤维的天然食物来源。
膳食纤维在蔬菜水果、粗粮杂粮、豆类及菌藻类食物中含量丰富。
多吃这些食物对身体健康是非常不错的。

六、哪些是含纤维素多的食物

哪些食物含纤维素多呢？ 海带、紫菜、木耳、蘑菇等菌藻类；
黄豆、赤小豆、绿豆、蚕豆、豌豆等豆类；
水果、蔬菜类。

一言概之，冠心病患者宜多食富含纤维素的食物。

常见食品的纤维素含量如下：麦麸：31% 谷物：4-10%，从多到少排列为小麦粒，大麦，玉米，荞麦面，薏米面，高粱米，黑米. 麦片：8-9%；

燕麦片：5-6% 马铃薯，白薯等薯类的纤维素含量大约为3%. 豆类：6-15%，从多到少排列为黄豆，青豆，蚕豆，芸豆，豌豆，黑豆，红小豆，绿豆 无论谷类，薯类还是豆类，一般来说，加工得越精细，纤维素含量越少. 蔬菜类：笋类的含量最高，笋干的纤维素含量达到30-40%，辣椒超过40%. 其余含纤维素较多的有：蕨菜，菜花，菠菜，南瓜，白菜，油菜 菌类(干)：纤维素含量最高，其中松蘑的纤维素含量接近50%，30%以上的按照从多到少的排列为：发菜，香菇，银耳，木耳. 此外，紫菜的纤维素含量也较高，达到20% 坚果：3-14%. 10%以上的有：黑芝麻，松子，杏仁； 10%以下的有白芝麻，核桃，榛子，胡桃，葵花子，西瓜子，花生仁 水果：含量最多的是红果干，纤维素含量接近50%，其次有桑椹干，樱桃，酸枣，黑枣，大枣，小枣，石榴，苹果，鸭梨. 各种肉类，蛋类，奶制品，各种油，海鲜，酒精饮料，软饮料都不含纤维素； 各种婴幼儿食品的纤维素含量都极低

参考文档

[下载：哪些菜含纤维量比较多.pdf](#)
[《同只股票卖出多久后可以再次买入》](#)
[《股票卖的钱多久到》](#)
[《股票基金回笼一般时间多久》](#)
[下载：哪些菜含纤维量比较多.doc](#)
[更多关于《哪些菜含纤维量比较多》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/chapter/47900063.html>