

纖維素 FIBER

各類水果、蔬菜和穀類中無論是含可溶還是不可溶的纖維素都是我們身體不能消化的。因此，它們能有助調節大腸（結腸）保持正常的運作。可溶纖維素很容易在水中溶解，在腸中變成一種柔軟凝膠質狀。不可溶纖維素經過腸道時，則差不多完全不會改變。大容積而軟質狀的纖維素有助預防大便因硬化和變乾而難以排出。

結腸的功能 Function of the Colon

結腸主要功能是從小腸通過的食物渣滓中清除多餘水份。如食物渣滓很快地通過腸道，沒有足夠水份被吸走，便會造成糞便稀爛和腹瀉。如渣滓移動得太慢，太多水份被吸走，造成糞便變硬和便秘，而常常會引致用力排便。這些看似簡單毛病有時會引起嚴重的身體不適。

纖維素的重要 The Importance of Fiber

纖維素（也稱粗糧或大容積）促進腸道波浪式的收縮，使食物在腸道中持續移動。還有，高纖維食物擴闊結腸的內壁，使食物渣滓易於通過。纖維素物質通過腸道不被消化，可吸收比其重量多很多倍的水份，使糞便更鬆軟和大容積。高纖維食物包括豆類、全穀類和麩麥片、新鮮水果及蔬菜例如露筍、小甘藍芽球、椰菜和紅蘿蔔等。

含高纖維素的飲食可以形成粗、柔軟、大容積的糞便，易快地通過腸道。因為有這樣的功效，只需採用高纖維素的飲食便可以避免、停止、甚至逆轉一些消化道失調。糞便鬆軟和粗大有助預防便秘和要用力排便；能有效地避免或紓緩痔瘡。更大容積表示對結腸的壓力減少，對治療腸易激綜合癥和腸憩室症（結腸壁弱化的缺陷）。此外，纖維素對治療糖尿病、高膽固醇、結腸瘻肉和結腸癌似乎亦很重要。

纖維素、膽固醇和腸道氣體 Fiber, Cholesterol and Gas

不可溶纖維素可以在麥、黑麥、麩和其它穀物中找到；在大多數蔬菜中也含有。不可溶纖維素是指不能在水中溶解；亦不可以給腸道 - 結腸內的細菌當作食物，所以這些有益的細菌不會生長和產生腸道氣體。

另一方面，可溶纖維素可以在水中溶解，在腸道內形成一種凝膠質狀。可溶纖維素可以在燕麥片、燕麥麩、水果、纖維粉 [車前草 psyllium (Metamucil, Konsyl)]、大麥和豆類植物中找到。可溶纖維素除以上其中的好處外，似乎還可以與膽固醇結合連同大便排走。如能排走足夠的份量，可以降低血液中 10 至 15% 的膽固醇。

可溶纖維素的缺點是可以受到結腸內會產生氣體的細菌所代謝。這些細菌是無害，但對已經有腸道氣體或放屁問題的人來說，最好還是避免可溶纖維素，或仔細測試查證可溶纖維素是否造成腸道氣體。可溶和不可溶纖維素都應該盡可能每天進食。

踏出第一步 FIRST STEPS

想增加飲食中的纖維素，首先可以從每天早上以高纖穀麥片做早餐開始。進食冷穀麥片而不是像熱煮的燕麥片，因為煮過的纖維會流失很多有益成份。

如您已經這樣做或連續一星期每天早餐都是吃高纖穀麥片，卻仍然有腸道問題，那麼便在日間進食多一點纖維素。可以服用纖維素補充劑 (見下) 或只需在午餐和晚餐加入 1/3 杯燕麥麩。例如，可以把燕麥麩撒在蔬菜上或混進蘋果蓉或酸乳酪中。燕麥麩可以在大部份雜貨店大容積食品部買得到。

食物纖維補充劑可能有幫助 A Dietary Fiber Supplement May be Helpful

有一些人很難接受含纖維素的食物。如您不能單從食物中攝取足夠纖維素，某些軟便劑和大容積藥品可用。這些產品可吸收水份和形成大容積糞便，可以使消化道自然地運作。它們有助軟化和成形糞便。因此，對預防和治療消化道失調方面是很有用。

市面上有很多不同種類的纖維素補充劑。Metamucil、Konsyl 和 Per Diem Fiber 都是這類產品。它們來自車前草植物亞麻籽，含有車前草膠漿劑 (psyllium mucilloid)。Citrucel (hemicellulose 半纖維素) 和 FiberCon (polycarboxisal) 都是其它可用以增加大容積的藥劑。

雜貨店和藥店都陳列著很多不同種類的纖維素補充劑。它們可以是飲品、餅乾、粉末和丸狀。選擇最適合您的一種。如不喜歡，可以選擇另外一種。您可以每天最多服用三次纖維做補充劑，但最好開始時先每天服用一次，持續一個星期看看有否改變您的癥狀。如無改變才增加至每天兩次；在一星期過後，如有需要才增加至每天三次。對您最好是那一種，就是每天都會令您服食的那一種。