



纖維：蛋白質後的下一個「營養新秀」？

近年來，蛋白質一直是備受追捧的營養素，健身人士追逐蛋白粉，都市人談論高蛋白飲食。然而，一股新風向「Fibermaxxing」在社交媒體悄然興起——把膳食纖維視為健康核心，刻意提高攝取量。隨着美國最新《Dietary Guidelines for Americans 美國人膳食指南2025—2030》強調「eat real food」與全穀、豆類和水果蔬菜的重要性，讓纖維被重新定位為健康的核心。香港會否也迎來「纖維時代」？

為何「Fibermaxxing」成為潮流？

都市人普遍久坐、外食頻繁、壓力沉重，導致便秘、腸道菌群失衡與體重焦慮等常見狀況。膳食纖維不只有「幫助排便」的功效——吃得夠、吃得對，也能減少便秘和腹脹、增加飽腹感、滋養腸道微生物群和延緩血糖上升。長期以全穀麥、豆類與蔬果為主的飲食模式，更可降低罹患大腸癌、心血管疾病等慢性疾病的風險。一項2024年的綜合研究指出較高纖維攝取與心血管疾病死亡率顯著下降相關，特別是水溶性纖維來源，如燕麥和水果，能有效降低壞膽固醇並穩定血糖。此外，纖維有低熱量和提供高飽足的優勢，有助體重管理與減少暴食狀況，這與蛋白質在體重管理中的角色相似。如今，社交媒體的健康挑戰、政府最新飲食指南，以及快速增長的纖維補充品市場，正共同加速推動這股「纖維熱潮」。

香港人真的吃夠纖維嗎？

根據香港衛生防護中心的建議，成年人每日應攝取至少25克膳食纖維，兒童則根據年齡增加5克的攝取量為佳，並以「二加三」——每天至少2份水果和3份蔬菜作為基礎。然而，衛生署2023年度健康行為調查顯示，有97%香港市民（15歲或以上）每天蔬果攝取不足5份。都市人外食頻繁，精製澱粉、加工製品、快餐仍是主流，讓纖維來源匱乏。雖然市場上已出現不少高纖飲品及補充劑，但以補充品取代多樣化食物來源並非長久之計。要真正提升大眾的纖維攝取，需要從餐廳選項、家庭飲食習慣同步改變。

如何有效地「Fibermaxxing」？

1. 全穀取代精製澱粉：以糙米、紅米、全麥麵包等取代白米與白麵包。
2. 選擇多元化纖維來源：每天需同時攝取水溶性與非水溶性纖維，為腸胃及整體健康提供全面保護。例如早餐燕麥（水溶性）+ 午餐綠葉菜（非水溶性）。
 - 水溶性纖維：如燕麥、蘋果、豆類、洋車前子等會吸水形成黏稠膠狀物，能軟化糞便、延緩食物消化，穩定血糖及壞膽固醇指數，並為腸道益菌提供「食源」。
 - 非水溶性纖維：如糙米、全麥和綠葉蔬菜等。主要增加糞便體積、刺激腸道蠕動及加速排便，縮短食物殘渣在腸道停留時間，從而減少致癌物接觸腸壁，有效預防便秘、大腸癌與憩室病。
3. 適量加入豆類：每週至少2至3次的餐食加入豆類，如紅豆、黑豆及鷹嘴豆等
4. 循序漸進：逐步增加纖維，避免突然大量攝取造成腸胃不適。
5. 足夠水分：進食纖維的同時，應飲用足夠的流質（每天約6至8杯），令纖維的功效得以發揮。
6. 搭配益生菌：纖維作為益生元，與乳酪、泡菜、納豆等天然發酵食品結合，能更好地維持腸道菌群平衡。

從早餐開始，準備一杯原味低脂乳酪配水果及奇亞籽或無糖黑芝麻粉。午餐及晚餐添加蔬菜、菇菌類或選擇糙米、紅米飯、根莖類蔬菜如粟米和薯仔等作為主食。小食則選擇無調味堅果或低糖高纖的飲品，如添加纖維的燕麥奶或豆奶。

纖維的未來

纖維不只是「配角」，而是維持腸道與全身健康的基礎營養素。若能把「Fibermaxxing」逐漸變成生活的一部分——漸進式把多元化、生活化的纖維策略融入日常飲食，便有機會迎來真正的「纖維時代」，成為下一個被廣泛重視的營養趨勢。

參考資料：
2024綜合研究：<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S026156142500175X>
2023年度健康行為調查：https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh_hbs_2023_report_chi.pdf
衛生防護中心的纖維建議：<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90018.html>