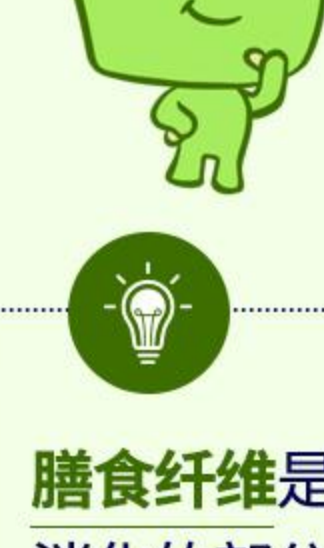




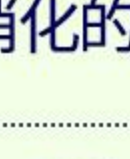
Hi~主人您好  
我是膳食纤维。

# 营养素热知识

看似出身低微，却贡献巨大



您知道吗？  
膳食纤维可不简单



**膳食纤维**是植物性食物中质地较粗、不易咀嚼消化的部分,如粮食和水果的皮、蔬菜、豆子等。



分为两种形态:

① **可溶性纤维**: 存在于水果、蔬菜、豆类、燕麦等食物中,有助于调节血糖水平和降低胆固醇。

② **不可溶性纤维**: 存在于全谷类、蔬菜、坚果、种子等食物中,促进肠道蠕动,预防便秘。



1991年,世界卫生组织正式将膳食纤维列为“**第七大营养素**”。



膳食纤维这些益处  
让您更健康

**01 通便神器**: 促进肠道通畅

**02 降糖能手**: 调节血糖水平

**03 刮油高手**: 减少热量摄入、调节血脂

**04 作为益生元**: 滋养益生菌,维护肠道健康



膳食纤维这门课  
国人普遍不及格

## ◎推荐摄入量

\* 每天摄入**25-35克**膳食纤维,以维持理想健康。

\* 资料来源:世界卫生组织

## ◎实际摄入量

大部人为 10.7-16.1 克  
某些地区**仅为3克!**



掌握聪明吃法  
优“纤”守护健康

## ★全谷豆类必备

拒绝“精制”饮食,选择加工少的全谷豆类,确保摄入足够膳食纤维。

## ★蔬菜水果吃对

蔬果的表皮含丰富纤维,建议保留表皮一起食用,获取更多营养。

## ★饮食多样化

多样化的植物性食物能促进肠道细菌的多样性,从而提升整体健康。

每日整点新“纤”食  
健康“自然”找上门来



《均衡营养 健康满分》