



陳教授五星星教室

纖維素和心血管的關係

心血管疾病已成為現代人第一「健康殺手」。全球每年有約1750萬人死於心血管疾病。其中，死於冠狀動脈心臟病（冠心病）每年約有740萬人。主要病因是供應心臟血流的冠狀動脈變窄或阻塞，降低血流量，因而引發心肌缺氧而壞死。冠心病與飲食習慣息息相關。不健康的膳食五高一低，是引起冠心病的主要原因之一：即攝入高飽和脂肪、高反式脂肪、高糖、高膽固醇、高鹽和低纖維素的食物。本文主要談談纖維素和心血管健康的關係。

甚麼是膳食纖維素？膳食纖維素僅存在於植物源食物中，通俗來講就是那些食物中不易咀嚼消化、被人體吸收的糖類聚合物。由於其結構複雜，人體消化道缺乏相關酵素，不能將其水解變成單糖，所以無法被人體利用。膳食纖維素多種多樣，可分為以下主要種類：纖維素、半纖維素、植物果膠、低聚果糖、木質素等。科學家又常常把膳食纖維分為水溶性膳食纖維素和非水溶性膳食纖維素兩大類，水溶性膳食纖維主要有果膠、瓊脂、低聚糖，部分半纖維素等；非水溶性膳食纖維主要有纖維素、部分半纖維素、木質素等。一般來講，膳食纖維素可改善心血管功能，減低患心臟病的風險。具體來講纖維素保護心血管有四大功能：第一，膳食纖維可以減少膽固醇的吸收，並與膽酸結合，增加其排泄，膽酸來自肝臟膽固醇，膽酸排泄愈多，肝臟和血液中的膽固醇愈低；第二，大腸裡益生菌可將部分膳食纖維素發酵產生丁酸和丙酸，這兩個短鏈脂肪酸可被吸收，並抑制膽固醇在肝臟的合成，同時也能舒張心血管並增加血管的彈性；第三，膳食纖維素能抑制由腸道微生物所產生的內毒素（LPS），研究發現內毒素可進入血液迴圈，引起炎症，損傷血管內壁，造成心血管功能下降；第四，膳食纖維素能降低血糖指數，高血糖會使得血管內壁蛋白糖化受損，引起動脈粥狀硬化並發生血栓。除此之外，膳食纖維素可促進腸道蠕動，增加糞便體積，促進毒素排出，預防和緩解便秘；也可促進益生菌的生長與活力，保持腸道健康，防治腸道疾病。水溶性膳食纖維能夠吸收多餘水分，形成膠狀物，從而緩解腹瀉；而非水溶性膳食纖維的間隙可以保留水分，增加糞便體積和濕度，還可以吸附腸道中對人體有害的物質並加速其移除，為腸平滑肌的蠕動提供填充物，進而改善便秘。

October 2022



(852) 2834 1821
(853) 2828 6612



Herbalife.com.hk



Herbalife
#HerbalifeHK



Herbalifehkofficial



HERBALIFE
NUTRITION



陳教授五星星教室

那麼我們需要攝入多少纖維素呢？不同的權威機構推薦量大同小異。一般來講，推薦成年男性每天應攝入至少30克，而成年女性應攝入至少25克纖維素。一項研究發現受訪的85.9%香港成年男性和76.6%香港成年女性膳食纖維素攝入不達標。所以每天宜多吃富含纖維素的食物，如全穀物食物、蔬菜水果、豆類、菇藻類等。

香港人生活繁忙、飲食西化、營養不均衡、纖維素攝入不足。為了健康，均衡飲食並適量補充纖維素尤為重要。康寶萊採用專利研製兩種纖維素補充劑，即營養纖維粉和甲殼纖維素。營養纖維粉包含甘蔗纖維、菊糖、柑橘纖維、大豆纖維及玉米糊精等，每份約含6克膳食纖維，其營養成分相等於50顆車厘茄。沖調快捷簡單，只要將一平匙的營養纖維粉加入240毫升的清水、果汁、茶或奶昔調勻即可，每日飲用1至2次。康寶萊設計的甲殼纖維素是一種食用纖維素補充劑，它含有甲殼纖維素和胡蘆巴，能夠有效減少身體對飲食中油脂的吸收，促進生理正常機能，同時抑制食慾，不但為人體提供膳食纖維，並可控制體重，有利於體重管理。



如想了解更多健康資訊
您亦可以到康寶萊的
Facebook: Herbalife
及
Instagram: Herbalifehkofficial
或
諮詢您的介紹人或健康教練

資料來源：

陳振宇教授

Herbalife Nutrition 營養諮詢委員會成員

October 2022



(852) 2834 1821
(853) 2828 6612



Herbalife.com.hk



Herbalife
#HerbalifeHK



Herbalifehkofficial



HERBALIFE
NUTRITION