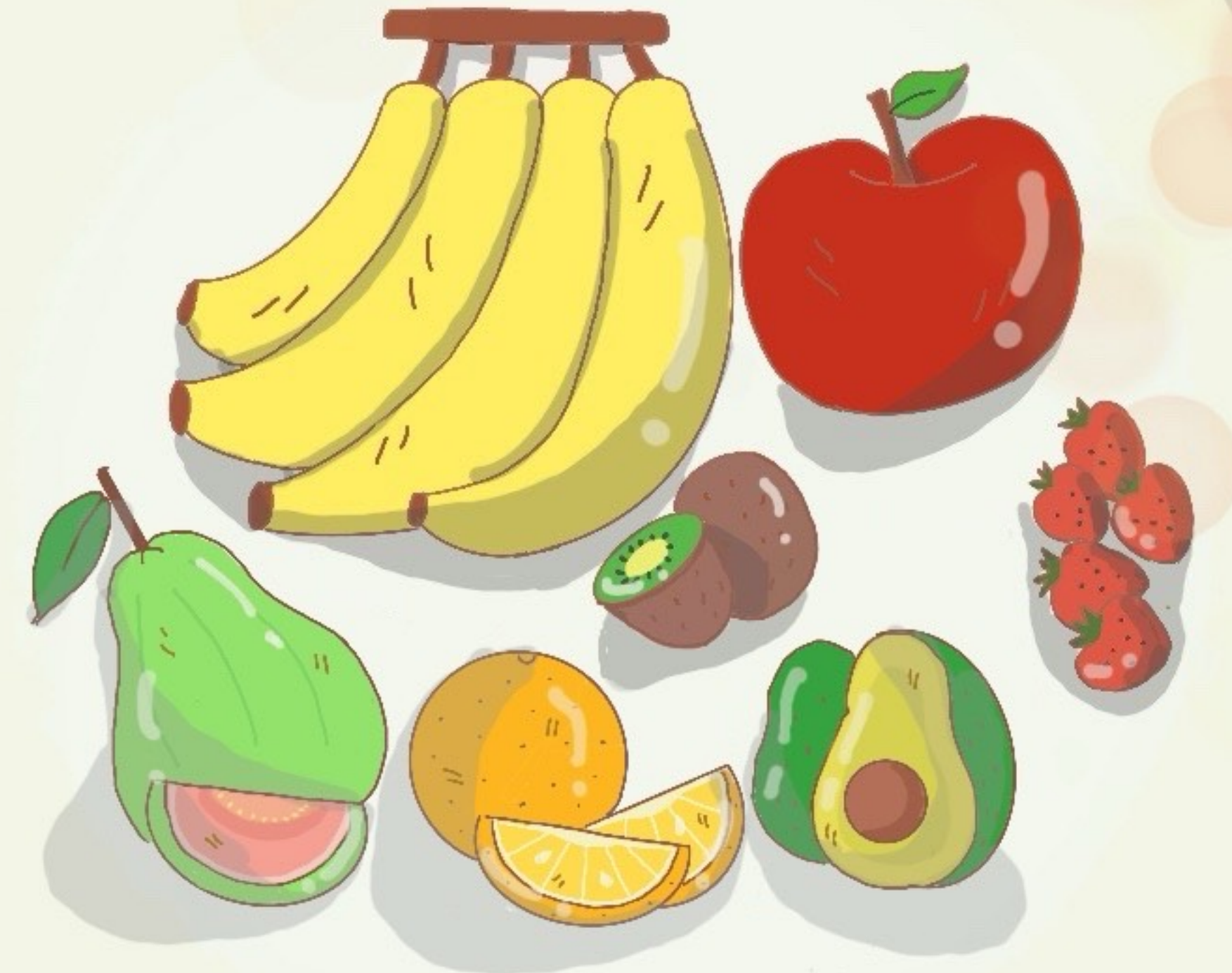


多吃膳食纖維及蔬果

富含纖維質的食物



全穀雜糧類



水果類

堅果種子類



蔬菜類



膳食纖維的好處



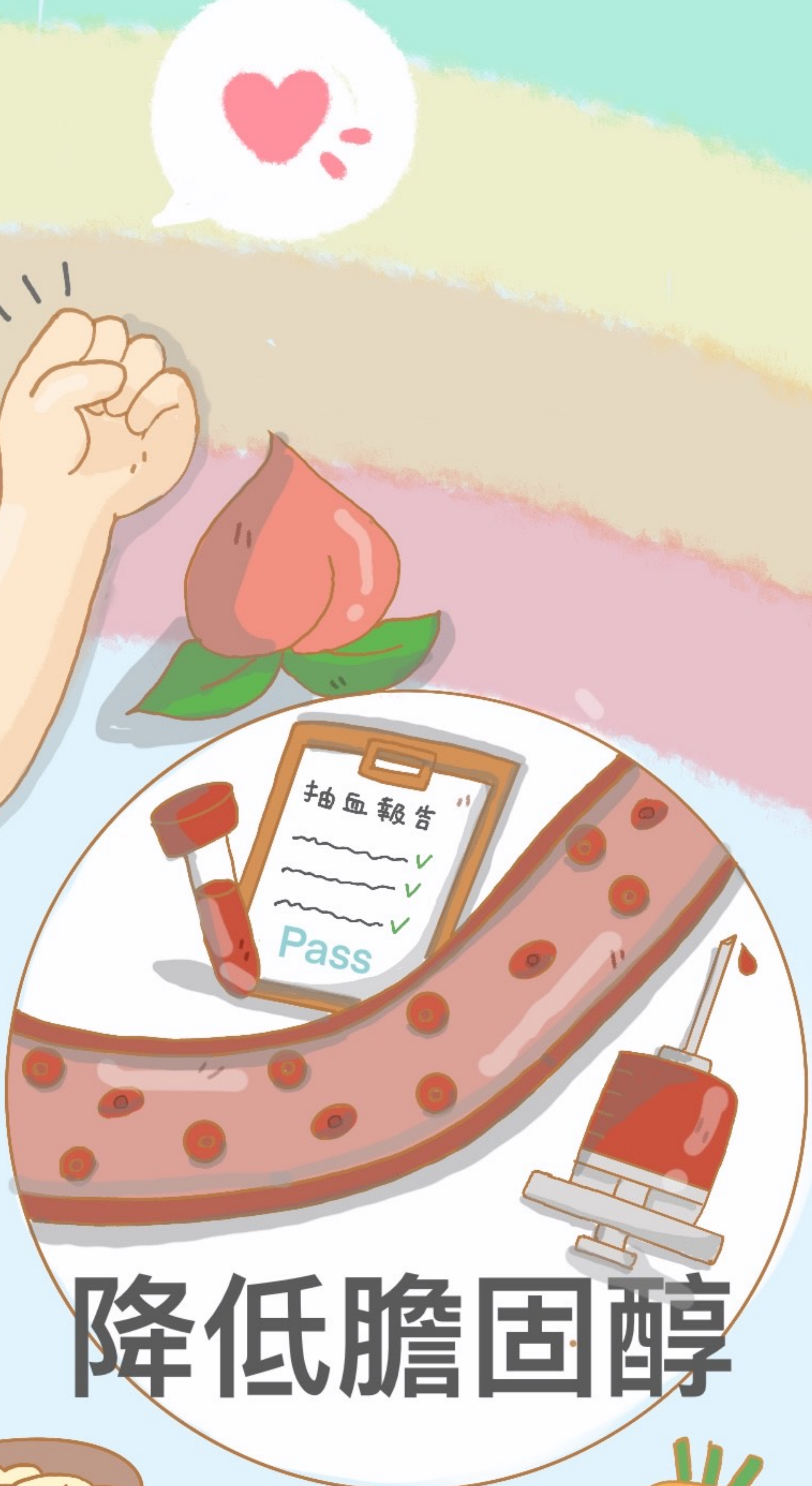
增加飽足感



穩定飯後血糖



預防便秘



降低膽固醇



降低心血管疾病風險

膳食纖維攝取過少可能的影響

血糖控制不佳

憩室炎

心血管疾病

體重增加

便秘

