

食品安全宣传系列 2019 年之十一：



带“筋”的食物才 含膳食纤维？别掉 入“纤维”误区

科普中国-科学为你解疑释

惑 2019-03-25 作者：王家婧

有的人为了补充膳食纤维，每天会吃很多凉拌芹菜。因为芹菜口感粗糙，所以他们觉得芹菜含有较多膳食纤维；而凉拌着吃，是因为怕加热或者切碎后破坏它的膳食纤维。那么，是不是口感粗糙、带“筋”的食物才有膳食纤维呢？切菜、加热会不会破坏膳食纤维呢？

科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋在接受人民网科普中国采访时表示，膳食纤维是由可食性植物细胞壁残余物及与之缔合的相关物质组成的一类碳水化合物聚合物，该物质不能被人体消化酶消化。膳食纤维包括水溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维两大类。

那么，是不是口感粗糙、带“筋”的食物才有膳食纤维呢？事实并非如此。阮光锋解释，人们对于膳食纤维的主观感受大多是受到了“纤维”两个字的影响，感觉芹菜里的“筋”就是膳食纤维。事实上，芹菜的“筋”是植物组织中的维管束结构，它并不等同于膳食纤维。一些口感不粗糙的食物，比如嫩豌豆、四季豆、黑豆等豆类，虽然煮熟后质地细腻、口感绵软，但其中膳食纤维的含量却远高于

大家推崇的芹菜。一些没有明显“筋”的蔬菜，比如苋菜、西兰花、菠菜等蔬菜中膳食纤维含量同样高于芹菜。

很多人还说切菜、加热会破坏膳食纤维，这是真的吗？其实，这完全是杞人忧天。切菜的确可以将蔬菜中的管束结构切断，但并不会破坏膳食纤维。而且，膳食纤维的性质很稳定，日常烹调加热不足以破坏它的结构，也不能改变它的生理特性。

最后，阮光锋提醒，虽然膳食纤维的好处很多，如调节肠道菌群、缓解便秘、调节血糖、预防心血管疾病等，但也不能过量摄取，尤其是一些特殊人群，比如营养不良、患有胃肠疾病或做过消化道手术的病人，以及患有老年性便秘的人。

受访专家：科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋

把关专家：宁夏医科大学总医院营养科副主任医师薛涛