

# 膳食纤维的沉冤昭雪和作用

日本易食研究所 大林惠运

自《营养学》问世以来，就被其打入冷宫，遭受偏见的膳食纤维，被认为只是一种渣滓，对人体毫无作用。这种偏见，从十九世纪末，二十世纪初期营养学确立开始，一直延续到20世纪末期，没有停止过。尽管早在1918年就有不同意见，以后，各种有关膳食纤维的对人体健康，特别是上世纪七十年代以后，膳食纤维对预防大肠癌有效的研究成果接踵发表，但还是被医学界无视。特别是遭到以营养学创立者自居的日本的反对，膳食纤维长年被蒙冤得不到昭雪。

日本是在2000年开始提出摄取膳食纤维的标准，但因长时期的对膳食纤维的不重视，到2005年，日本人的膳食纤维的摄取量还是极低的。因为同时大量的日本国民得了肠癌，且便秘是许多日本人的通病，在联合国的推动和美国对膳食纤维的重新认识的风潮下，日本才开始重视膳食纤维的重要性。

仅仅十数年，膳食纤维已为全世界所重视，从渣滓摇身一变，成为不可或缺的营养物质。这是以营养学界的固执己见，从而使无数肠癌患者的死亡作为教训，才有了膳食纤维今天的地位。

国内有媒体说：“自古以来，日本人就被公认为体内富含食物纤维的国民”（环球网），这完全是对日本的不了解。日本是一个很保守的国家，并不会简简单单的将一种新的见解，新的发明导入。由于日本的医学界对膳食纤维的抵制，日本人的膳食纤维的摄取量一直少得可怜。而到2015年，日本的大肠癌的发病率占据了癌症发病率的首位。这是日本医学界的认识错误对日本国民造成的后果。

那么，膳食纤维到底是怎么回事呢？

首先，膳食纤维只存在于植物性的食物、海藻类及菌类食物之内，动物类除甲壳类的壳之外基本没有膳食纤维。其次，膳食纤维可以分为两大类，一类为水溶性膳食纤维，一类为

不溶性膳食纤维。两类膳食纤维的作用各不相同。水溶性膳食纤维在水果，海藻类的食物中含量较高，不溶性膳食纤维在蔬菜和甲壳类中含量较高。

水溶性膳食纤维是一种对人体健康有益的膳食纤维。与非水溶性膳食纤维一样，植物类，海藻类食物中几乎都含有，只是含量有多有少。一般情况下，在蔬菜中非水溶性膳食纤维的含量高于水溶性膳食纤维。

人体摄取植物类的食品后，食品中所含的蛋白质，脂肪，碳水化合物的一部分，维生素，矿物质等会被分解吸收。膳食纤维虽然也是属于碳水化合物的一部分，但人体无法消化吸收。故一直被是对人体毫无作用的物质而被排除体外。

但是研究表明，膳食纤维因有容水能力、对发酵敏感和结合胆酸等特性，对人体有如下的作用：

首先，水溶性膳食纤维可包容大量的水分，甚至能达到自身的数十倍。故能使大便变得松软、增量、缩短停留时间，使之快速排出体外。而不溶性膳食纤维能促进大肠的蠕动。加速肠内废物的排出。很显然，这会改善肠道的功能，解决便秘。还能大大减轻对肠道的压力，同时也可缓解诸如泌尿系统结石病的症状。

另外，水溶性膳食纤维容易被分解发酵，成为益生菌的养分，从而改变肠道内的菌群的构成，也就是使益生菌大量繁殖，然后刺激肠道粘膜，加速粪便的排泄。不溶性膳食纤维则作为肠内的异物刺激肠黏膜，从而促进肠道功能的正常化。膳食纤维的摄取，才能真正改善肠道的环境。

第二，膳食纤维可以吸附胆固醇和胆酸，从而抑制人体对这些物质的吸收，对胆固醇类的代谢产生影响，特别是水溶性膳食纤维对降低低密度脂蛋白值有很好的效果。可以达到预防与治疗动脉粥样硬化和冠心病。膳食纤维还能吸附体内产生的各种毒素和人体摄取的化学药物或有毒物品的有毒物质，将它们排出体外。

第三，水溶性膳食纤维还能改善对胰岛素的感受性，降低对其的需求，从而达到对血糖值水准的调节。

虽然如此，膳食纤维也并非多多益善。为甚么呢？膳食纤维会降低对营养素的利用率。膳食纤维对维生素的吸收虽然没有影响，但对钙，铁，锌和铜等元素的吸收会发生影响。也会影响对脂肪酸的吸收。

所以，提倡老年人多吃粗粮的宣传，其实是造成老年人的营养不良的一个主要原因。老年人原本摄取的食物已经减少了，营养素就容易处于不足状态，粗粮的膳食纤维更对营养素的吸收进行妨碍，必然致使老人的营养缺乏。故老年人对粗粮或大量膳食纤维的摄取，要有限度。

对饮食，我们应采取平衡摄取的方法，不要偏食，这是维护自己健康的基本。

2016年7月27日