

## 【健康營養補給站】腸保健康多新纖



現代人外食居多，飲食過度精緻，容易導致膳食纖維攝取不足。一般建議每人每天的膳食纖維攝取量為 25-35 g，而根據國民營養健康狀況變遷調查顯示，國人每天膳食纖維的攝取量只達 50% 左右。

天然食物當中，膳食纖維的主要來源有蔬菜、水果、穀類和豆類，因此我們耳熟能詳的「天天五蔬果」及「以全穀根莖類取代精製澱粉類」等的口號，就是希望大家能夠從改變日常飲食習慣中，增加膳食纖維的攝取量。



今天我們就用富含膳食纖維的早餐開啟美好的一天吧。高纖手作軟餅不需額外添加糖及油製作，利用香蕉本身的香甜混合富含膳食纖維的燕麥片，簡單方便。而繽紛纖彩手捲充滿了豐富的蔬菜，搭配口感綿密的地瓜泥及酪梨，加上起司的乳香，亦不需額外使用高熱量的沙拉醬，就很好吃！在此還要提醒各位大家，在攝取膳食纖維的同時，也別忘了水份的補充唷！

### 作法及營養成分

#### 【高纖手作軟餅】(1 人份)

食材：

去皮香蕉 65 克、燕麥片 20 克

作法：

1. 去皮香蕉搗成泥。
2. 香蕉泥中拌入燕麥片。
3. 將扮好的香蕉燕麥泥鋪在烤盤上，壓成圓形。
4. 放入烤箱，以 180°C 烤 30 分鐘後，就完成了。

營養成分 (1 人份 2 顆)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維(克)
138	3	2	27	2.7

【繽紛纖彩手捲】(1 人份)

食材：

萵苣 25 克、紅皺葉萵苣 60 克、綠捲葉萵苣 15 克、紅蘿蔔絲 35 克、小黃瓜絲 35 克、酪梨 50 克、起司 2 片、地瓜 55 克

作法：

1. 將生菜洗淨備用。
2. 紅蘿蔔及小黃瓜切絲、酪梨切片。
3. 將地瓜洗淨、去皮，蒸熟後壓成泥。
4. 以萵苣葉鋪底，放上起司片及步驟 1-3 的備料，捲起後固定即完成。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維(克)
239	12	7	32	7