

# 表一：膳食纖維和礦物質對身體的利弊和參考攝入量

	水溶性纖維	非水溶性纖維	鈣	鐵	鉀
對身體的功能	有助降低血液中的膽固醇和穩定血糖，能控制冠心病及糖尿病等	吸收水分後會變軟發大，促進腸臟蠕動，有助預防便秘、腸道癌等	鞏固骨骼和牙齒、幫助血液凝固、協助肌肉和血管收縮、協助神經系統傳導功能	維持正常的造血功能。如攝取不足會導致缺鐵性貧血	維持體液平衡。攝取足夠的鉀可降低血壓和減低中風的風險
攝入過量的影響	產生肚瀉、肚漲、放屁等現象		影響礦物質鋅和鐵的吸收	便秘、影響其他礦物質（例如鋅）的吸收	影響心臟功能，引致心跳不規律等
<b>每日攝入量</b>					
年齡	攝入量 [1]		RNI (毫克) [2]	RNI (毫克) [2]	AI (毫克) [2]
4-6	兒童每日攝入量為年齡加5克；青少年及成人為不少於25克		800	10	1200
7-10			1000	13	1500
11-13			1200	15 (男) 18 (女)	1900
14-17			1000	16 (男) 18 (女)	2200
18-49			800	12 (男) 20 (女)	2000
50-80			1000	12	

註 [1] 攝入量是根據衛生署衛生防護中心的建議。

[2] 攝入量是根據中國營養學會的《中國居民膳食營養素參考攝入量（2013年版）》。RNI代表「推薦攝入量」(recommended nutrient intake, RNI)；AI代表「適宜攝入量」(adequate intake, AI)。