

BRIDGE THE DIETARY FIBER GAP
補充膳食纖維 連繫健康生活

青少年及成年人
每日所需
膳食纖維
≥25克

—— 膳食纖維的健康益處 ——



有助降低膽固醇



支援正常血糖水平



支援體重管理



支援消化健康



預防/舒緩便秘

資料來源：衛生署活出健康新方向

http://www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/facts/calories_nutrients/dietary_fibre/index.html