

纤维补充说明

饮食中如果纤维摄入不足，可引发便秘，并进而可能导致发展成痔疮和/或肛裂。研究表明，在饮食中增加纤维的摄入，通过软化大便，提高排便的规律性，可以减少便秘的产生。通过软化大便，增加排便的规律。

可溶性纤维（譬如 Benefiber®）很容易融入你的饮食，因为它具有无味的特征，可与食物或饮料混合。

食用简单，从每日一次，每次 1 汤匙开始，然后逐渐增加到每日三次，每次 1 汤匙，持续几天的时间。将 Benefiber®溶解于 4-8 盎司的液体中饮用（不推荐碳酸饮料），或者将 Benefiber®均匀搅拌入软的食物中混合（热食或冷食）食用。并同时增加每日必须的液体摄入量，确保您每天饮用 7-8 杯水。为达到最佳效果，建议补充纤维应该跟每日三餐同时食用。

市面上亦有经济实惠型的类似 Benefiber®的非专利品种出售，含相仿的活性成分。（如下图所示）。



Wal-Mart 沃尔玛

Walgreens 药店沃尔格林

CVS 药店



Sam's Club 山姆俱乐部

Costco 好事多

