

膳食纤维演讲稿(实用5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

膳食纤维演讲稿篇一

摘要：膳食纤维俗称肠道清道夫，是自1970年才被正式命名的一种膳食元素。膳食纤维是健康饮食不可缺少的，纤维在保持消化系统健康上扮演着重要的角色，同时摄取足够的纤维也可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病以及其它疾病。纤维可以清洁消化壁和增强消化功能，纤维同时可稀释和加速食物中的致癌物质和有毒物质的移除，保护脆弱的消化道和预防结肠癌。纤维可减缓消化速度和最快速排泄胆固醇，所以可让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水平。

膳食纤维在正式命名之前只有粗纤维一说。粗纤维曾被认为是对人体没有营养作用的非营养成分，吃多了会影响人体对食物中营养素（尤其是微量元素）的吸收。然而近年的调查研究都发现认识到这种“非营养素”与人体健康有密切的关系，在预防人体某些疾病方面起着重要作用。所以将粗纤维一词废弃，而改为“膳食纤维”。

膳食纤维主要来源于于植物性食物，按溶解度分为可溶性和非可溶性两类。可溶性膳食纤维主要是植物细胞壁内的储存物质和分泌物、部分半纤维素、部分微生物多糖和合成类多糖，如果胶、魔芋多糖、瓜尔胶、阿拉伯胶等。

不溶性膳食纤维包括纤维素、不溶性半纤维素和木质素、抗性淀粉、一些不可消化的寡糖等。

膳食纤维虽不能被消化吸收，但在人体内具有重要的生理作用，是维持人体健康必不可少的。国际食品法典委员会在2004年第26届会议中指出：膳食纤维至少具有以下多个生理功能：增加粪便体积，软化粪便，刺激结肠内的发酵，降低血中总胆固醇和（或）低密度胆固醇的水平，降低餐后血糖和（或）胰岛素水平。

因此膳食纤维具有预防便秘、血脂异常、糖尿病的作用，并有益于肠道健康。鉴于其对人体健康的重要功能，膳食纤维已被认为是膳食中不可缺少的部分。

1、吸水黏滞作用

膳食纤维有很强的吸水能力或与水结合的能力，其中可溶性比不溶性吸水性强。膳食纤维吸水膨胀可填充胃肠道，增加饱腹感。可溶性纤维吸水后，重量可增加到原自身重量的30倍，并能形成溶胶和凝胶，延缓胃中食糜的排空速度。

2、发酵作用

3、结合有机化合物作用

膳食纤维可以吸附结合胆酸、胆固醇、变异原等有机分子，同时还能吸附肠道内的有毒物质，并促使它们排出体外。

4、阳离子交换作用

膳食纤维的化学结构中包含一些羧基，可与钙、锌、镁等阳离子结合，使钠离子与钾离子交换，特别是与有机离子时行可逆的交换。

1、防治便秘：膳食纤维体积大，可促进肠蠕动、减少食物在肠道中停留时间，其中的水份不容易被吸收。另一方面，膳食纤维在大肠内经细菌发酵，直接吸收纤维中的水份，使大

便变软，产生通便作用。

2、利于减肥：一般肥胖人大都与食物中热能摄入增加或体力活动减少有关。而提高膳食中膳食纤维含量，可使摄入的热能减少，在肠道内营养的消化吸收也下降，最终使体内脂肪消耗而起减肥作用。

3、预防结肠和直肠癌：这两种癌的发生主要与致癌物质在肠道内停留时间长，和肠壁长期接触有关。增加膳食中纤维含量，使致癌物质浓度相对降低，加上膳食纤维有刺激肠蠕动作用，致癌物质与肠壁接触时间大大缩短。学者一致认为，长期以高动物蛋白为主的饮食，再加上摄入纤维素不足是导致这两种癌的重要原因。

4、防治痔疮：痔疮的发生是因为大便秘结而使血液长期阻滞与瘀积所引起的。由于膳食纤维的通便作用，可降低肛门周围的压力，使血流通畅，从而起防治痔疮的作用。

5、降低血脂，预防冠心病：由于膳食纤维中有些成分如果胶可结合胆固醇，木质素可结合胆酸，使其直接从粪便中排出，从而消耗体内的胆固醇来补充胆汁中被消耗的胆固醇，由此降低了胆固醇，从而有预防冠心病的作用。

6、改善糖尿病症状：膳食纤维中的果胶可延长食物在肠内的停留时间、降低葡萄糖的吸收速度，使进餐后血糖不会急剧上升，有利于糖尿病病情的改善。近年来，经学者研究表明，食物纤维具有降低血糖的功效，经实验证明，每日在膳食中加入26克食用玉米麸(含纤维91.2%)或大豆壳(含纤维86.7%)。结果在28—30天后，糖耐量有明显改善。因此，糖尿病膳食中长期增加食物纤维，可降低胰岛素需要量，控制进餐后的代谢，要作为糖尿病治疗的一种辅助措施。

7、改善口腔及牙齿功能：现代人由于食物越来越精，越柔软，使用口腔肌肉牙齿的机会越来越少，因此，牙齿脱落，龋齿

出现的情况越来越多。而增加膳食中的纤维素，自然增加了使用口腔肌肉牙齿咀嚼的机会，长期下去，则会使口腔得到保健，功能得以改善。

8、防治胆结石：胆结石的形成与胆汁胆固醇含量过高有关，由于膳食纤维可结合胆固醇，促进胆汁的分泌、循环。因而可预防胆结石的形成。有人每天给病人增加20-30克的谷皮纤维，一月后即可发现胆结石缩小，这与胆汁流动通畅有关。

9、预防妇女乳腺癌：据流行病学发现，乳腺癌的发生与膳食中高脂肪、高糖、高肉类及低膳食纤维摄入有关。因为体内过多的脂肪促进某些激素的合成，形成激素之间的不平衡，使乳房内激素水平上升所造成。

10、减少有害物质吸收：膳食纤维能够延缓和减少重金属等有害物质的吸收，减少和预防有害化学物质对人体的毒害作用。

三、副作用

膳食纤维有妨碍消化与吸附营养的副作用。因此，胃气不强的人，吃了粗粮就会感觉胃不舒服；不喝肉汤和果汁的人，吃了粗粮就会营养不良。也正是因为如此，必须在升提胃气与喝肉汤、果汁的情况之下，才能坚持吃粗粮。过多的摄食膳食纤维会致腹部不适，如增加肠蠕动和增加产气量，影响其他营养素如蛋白质的消化和钙、铁的吸收。

成人以每日摄入25—30克膳食纤维为宜。摄入过多可能会造成一些副作用，如腹泻、腹胀，也可能影响对营养素的吸收。另外，患有急慢性肠炎、肠道肿瘤等疾病的病人，要控制膳食纤维的摄入。

但现在普遍的问题是，人们食物中的膳食纤维越来越少，平均水平只有10克多，远达不到需要。因为人们吃的越来越精细，很多人只吃精加工的米面，对粗粮很少问津；只在意蛋

白质的摄入，对水果蔬菜不太在意。膳食纤维摄入量的减少导致原来很少见的富贵病现在成了常见病。

现在因不良饮食习惯造成的便秘、肥胖、皮肤粗糙很常见。其中有相当部分原因是膳食纤维摄入不足，引起便秘。肠道得不到及时排空，粪便在体内停留时间过长，极易引起皮肤问题，最常见的就是皮肤粗糙、长暗疮，肤色灰暗。所以要想皮肤好，首先要解决便秘问题，尽量减少废物、毒素在体内的停留时间。而增加食物中的膳食纤维是最有效最方便也最健康的方式。多吃一些富含膳食纤维的食物，可以使人不易发胖，皮肤清洁光滑，对多种慢性病也有防治功效。

膳食纤维主要存在于谷薯、豆类、蔬菜水果中。其中谷物含膳食纤维最多，全麦粉含6%，精面粉2%，糙米1%，蔬菜3%，水果2%左右。但是因加工方法、食入部位和品种不同，膳食纤维的含量也不同。

2、同种蔬菜边皮的纤维含量高于中心部位，同种水果果皮纤维量高于果肉。所以食用蔬菜水果时如果把边皮去掉，就会损失部分膳食纤维。如果打成果蔬汁，膳食纤维基本都留在果渣中。比如未去外皮的红豆馅纤维含量是每100克中7.9克，而去掉外皮的红豆沙仅为1.7克，相差数倍。

膳食纤维近年来非常受欢迎，因它可以“清洁肠胃”、“防止脂肪堆积”、“缓解便秘”，受到了不少爱美人士和中老年人的喜爱。芹菜中可以看见的细丝，就是最直观的膳食纤维。但其实，膳食纤维多种多样，它对肠胃的保健功效也因人而异。总结起来，以下三个误区几乎人人都有。

误区一：口感粗糙的食物中才有纤维。根据物理性质的不同，膳食纤维分为可溶性和不可溶性两类。不可溶性纤维主要存在于麦麸、坚果、蔬菜中，因为无法溶解，所以口感粗糙。主要改善大肠功能，包括缩短消化残渣的通过时间、增加排便次数，起到预防便秘和肠癌的作用，芹菜中的就是这种纤维。

维。大麦、豆类、胡萝卜、柑橘、燕麦等都含有丰富的可溶性纤维，能够减缓食物的消化速度，使餐后血糖平稳，还可以降低血胆固醇水平，这些食物的口感较为细腻，但也有丰富的膳食纤维。

误区二：纤维可以排出废物、留住营养。膳食纤维在阻止人体对有害物质吸收的同时，也会影响人体对食物中蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收，特别是对于生长发育阶段的青少年儿童，过多的膳食纤维，很可能把人体必需的一些营养物质带出体外，从而造成营养不良。所以，吃高纤维食物要适可而止，儿童尤其不能多吃。

误区三：肠胃不好的人要多补充膳食纤维。膳食纤维的确可以缓解便秘，但它也会引起胀气和腹痛。胃肠功能差者多食膳食纤维反而会对肠胃道造成刺激。对成人来说，每天摄入25—35克纤维就足够了。

1、纤维片不如天然食物

有些人知道了膳食纤维的重要性，也知道自己的膳食纤维摄入不够，便会寻求其他方法，比如服用纤维片。纤维片的作用是在胃中吸大量水而膨胀，起到填充胃袋的作用，从而可以减少其他食物的摄入。但是如果在多吃了纤维的同时，没有减少饭量，没有改变饮食习惯，仍是选择精制、膳食纤维含量少的食物，那么仅凭那些药片根本起不到什么实际作用。

2、强化高纤食物未必好

现在也有一些号称富含高纤维的强化食物，比如高纤饼干、高纤零食之类。这类食物可能会补充了很多膳食纤维，但是为了口感好，必会加入大量的油脂和糖。这样的“高纤食物”，无论是对减肥瘦身，还是预防慢性病，都毫无作用，甚至会起到反作用。所以选择时一定要慎重。

还是多吃天然富含膳食纤维的食物，才能够真正得到其中的保健因子。养成良好的饮食习惯，比吃药片重要得多。

膳食纤维演讲稿篇二

导语：膳食纤维是健康饮食不可缺少的，纤维在保持消化系统健康上扮演着重要的角色，同时摄取足够的纤维也可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病以及其它疾病。

作为第七大营养素，膳食纤维已被越来越多的人所熟知。近日，美国“读者文摘”网提醒读者，每天应该摄入25~30克膳食纤维，并推荐了一些简单易行的补充方法。

早餐吃全麦食品。全麦、无糖的麦片或者全麦面包含有较多的膳食纤维，是早餐的理想选择。但如今市场上所谓的全麦食品很多，质量却参差不齐。因此，消费者在选择时，不仅需要仔细鉴别配料表中全麦粉、麦麸、膳食纤维的含量，也要看颜色(颜色略深为宜)、摸手感(不过于松软)。

每天一个苹果。“每天一苹果，医生远离我”。耳熟能详的俗语不仅是前人的经验总结，更具有科学依据。苹果中的可溶性膳食纤维——果胶可以帮助人体产生饱腹感，减缓消化速度，有助控制血糖和血脂。

每周自制酸奶沙拉。将酸奶、全麦麦片、一茶匙磨碎的亚麻籽、5个大草莓混合后食用，不但味美，还能提供大量的膳食纤维。

备点高膳食纤维零食。饥肠辘辘时，膳食纤维丰富的花生、葡萄干、巧克力和核桃等是可以常吃的健康零食。

每天都要吃豆。豆类富含膳食纤维，如120克黑豆中就含有15克膳食纤维，可以用来磨豆浆，或者煮熟后与蔬菜凉拌。除

此之外，芸豆和鹰嘴豆也是很好的选择，30克左右的芸豆和鹰嘴豆中含有5克膳食纤维，它们可以用来炖汤、熬粥，或煮熟后拌沙拉。

蔬菜不可少。经常食用西红柿、红薯等蔬菜，不仅能补充膳食纤维，也可帮助控制热量。胡萝卜配西兰花也能补充膳食纤维，可以当菜肴，也可做空腹时充饥的粮食，同时还能提供大量维生素和矿物质。

膳食纤维演讲稿篇三

很多喜欢健身或者正在减肥的人都喜欢吃一些膳食纤维饼干，那么你还记得哪些相关的广告词呢？下面是本站小编带来关于膳食纤维饼干宣传广告词的内容，希望能让大家有所收获！

1. 美丽新食尚，青可儿绽放。
2. 膳立方，越吃越苗条。
3. 青可儿——像纤维般轻盈，做健康美丽可人儿！
4. 膳纤维宜身心，青可儿衷健康。
5. 常吃青可儿，健康美丽好运来！
6. 越吃越纤秀，不要多吃哦。
7. 爱美不胖有方，青稞饼干畅享。
8. 解馋不怕胖，青可儿榜样。
9. 营养御膳青可儿，健康美味全方位！
10. 为吃货担当，为美丽绽放。

11. 纤体维美，膳珍好味。
 12. 爱美可心，好吃知心。
 13. 馋嘴青春，纤体唯美。
 14. 青可儿，这块饼干不简单！
 15. 吃出青春样，健美食典范——青可儿！
1. 常吃青可儿，美丽健康鸿运来！
 2. 好吃无担忧，美丽我领秀。
 3. 健康美，青稞醉。
 4. 常吃青可儿，健康美丽就是我！
 5. 膳待自己，善待健康。
 6. 尽情吃，美着醉——青可儿。
 7. 吃在嘴里，美在身上！
 8. 不发胖，好味来。
 9. 畅享美味，青睐美丽。
 10. 窈窕淑女，身轻如燕，都是青可儿的功劳！
 11. 青可儿，向肥胖宣战。
 12. 美丽轻松，一饼可通。
 13. 好吃新食尚，美丽新主张。

14. 百吃不胖，美丽绽放！
15. 青稞好饼干，吃了美若仙。
 1. 青可儿让你咋吃都不胖！
 2. 膳立方，淑女好逑。
 3. 爱美有底气，健康占一席——青可儿。
 4. 膳至身轻松，品至心陶醉。
 5. 吃的健康又美丽，当然选择青可儿！
 6. 青可儿，膳食纤维让你爱美吃不胖！
 7. 纤体维美，窈窕青春。
 8. 青可儿，吃货的不胖法宝！
 9. 青可儿，吃不胖的饼干。
 10. 凭青稞粮心，做美丽膳事。

膳食纤维演讲稿篇四

竞聘膳食科长演讲稿 尊敬的各位领导，同志们：首先，非常感谢集团领导及同志们给了我这次参加竞聘的机会。

我叫*，今年*岁，*年学校毕业后在*参加工作，参加工作一直从事，*年*月到集团二食堂从事监督员工作。参加工作十余年来，我本着堂堂正正做人，认认真真做事的原则，工作上兢兢业业，生活中老老实实，圆满完成了领导交办的各项工

作。

在从事驾驶工作*年中，我行车*余万公里，大小事故无一起。去年*月份，我走上了食堂监督员的岗位，在这个岗位上，我本着干中学，学中干的态度，很快进入了角色，协助相关领导迅速使食堂工作走上了正轨。在食堂工作的几个月里，虽然起早贪黑，常常加班加点，但我从中体会了乐趣，越来越喜欢这个行业，这也是我参加这次竞聘的一个重要原因。

此次参加膳食科科长岗位的竞聘，我认为我有自己具备以下几个优势：一个年龄优势。我现在值而立之年，正是年富力强的、干事创业的好时候，能够承担更重的工作任务。

二是工作优势。我参加工作已经*年，在领导和同志们的帮助下，我的工作能力及市场意识都有了很大程度的提高，积累了一定的工作经验。同时我一直在集团工作，对集团上上下下都比较了解和熟悉，这也是我从事这项工作的一个有利条件。

三是经验优势。虽然我接触膳食工作时间不长，但我全程参加了集团食堂组建过程，对食堂的运转有了全面的掌握，正在由一个膳食行业的新兵成长为行家里手。

有句话说得好：态度决定一切。如果我能担任膳食科长，我将在集团的领导下，努力做好以下几项工作，使膳食科工作开展得有声有色。

一是明确一个定位。成立膳食科，加强后勤工作，是集团坚持以人为本，为长远发展作出的重要决定。我一定摆正自己的位置，自觉从全集团的高度对待从事膳食工作，把自身工作做到最好，做好集团的一颗螺丝钉，为整个集团的发展保驾护航。

二是把握两大重点。一方面是强化服务职能。在做好各类员

工餐、宴会、酒会、喜宴、会议餐接待的同时，做好高级领导各类型宴会的接待工作，努力做到环境优美、价格合理、味道可口，领导满意、职工满意。

一方面加强规范管理。建立健全每周例会、每日检讨会、班前班后会、财务监督稽查会、卫生安全检查汇报会等相关制度，形成由上而下，层层落实管理体系，一级对一级负责，把膳食科工作纳入制度化、规范化轨道，切实提高工作效率。

三是强化三项措施。其一是加强业务学习。在抓好自己学习的同时，全面提高员工素质，经常性组织学习活动，努力使全体人员做到政zhi过硬、业务精通，确保膳食科工作顺利运转。

其二是强化责任落实。万事有成靠责任，落实不力全落实。带领全科人员强化责任意识、大局意识，加强组织*纪律性，树立良好的工作作风，打造优秀团队。

其三是严格控制成本。建立健全《费用开支规定》、《原材料收、付、存制度》、《堵塞漏洞制度》、《原材料合理使用制度》、《办公用品领用制度》、《物品申购制度》、《财务审核稽查制度》、《收款员管理制度》等相关制度，合理开闭水掣、油掣、气掣、电掣，定期进行市场调查，掌握市场价格动态，及时调整原材料的进货价，力争花最少的钱办最好的事。

虽然我不是最优秀的，但却是这个职位最适合的。我期望集团领导给我这样一个机会，我也期待能在这个职位上干出水平、干出业绩。

科长竞聘演讲稿

科长竞聘演讲稿

科长竞聘演讲稿材料范文

【精品】科长竞聘演讲稿

科长竞聘演讲稿集锦

膳食纤维演讲稿篇五

1. 供餐管理有待进一步加强，特别是我校教师少，如因公出差，交接班不及时造成发放延误或跟踪不到位等现象，监督管理制度有待进一步健全完善。
2. 因受“千校创规范”的影响，我校对营养餐宣传这一环节做得还不够好，部分制度没有上墙，储藏室设施有待进一步完善。
3. 因长期食用蛋奶，加之有的家庭比较富有，部分学生有厌食症状，导致奶喝不完就扔掉，蛋吃不了就抛掉，显得十分浪费。
4. 因部分家长不懂政策，义务教育阶段学生在享受营养餐时，幼儿园学生没能吃上，常找学校的麻烦，给学校带来了诸多影响。
5. 供货商开出的票据不及时，经费结算困难多，造成学校经办人员跑路多，办事效率低下。
6. 受地域、路况、交通设备等客观条件的限制，营养餐配送不太及时。

总之，通过营养改善计划的实施，切实保障了学生的健康成长，拉近了学校与家庭之间的距离，减轻了家长负担，促进学校良好学风的形成。在以后的工作中，我们要不断总结经

验和教训，力争做得更好。