

FODMAP 知多點!

F fermentable
可發酵的

指一些無法被消化、或被吸收的碳水化合物，然後可被腸道細菌發酵而產生氣體。

O oligosaccharides
寡糖

例如低聚半乳糖 (galactooligosaccharides)、果聚糖 (fructan)，存在於小麥、黑麥、洋蔥、大蒜等食物中。

D disaccharides
雙糖

例如乳糖 (lactose)，存在於牛奶、軟芝士和乳酪等奶製品中。

M monosaccharides
單糖

例如果糖 (fructose)，存在於蜂蜜、蘋果、高果糖粟米糖漿等。

A and

P polyols
多元醇

例如山梨醇 (sorbitol)、甘露醇 (mannitol)，存在於某些蔬菜、水果及人工甜味劑中。