

ВОЗ рекомендует ежедневно употреблять около 20–40 г клетчатки. Она содержится во всех фруктах, ягодах и овощах. Следует помнить, что в процессе обработки продуктов уровень клетчатки падает, особенно это касается хлеба и фруктовых соков, поэтому необходимо отдавать предпочтение свежим овощам, фруктам и ягодам. Одним из самых ценных поставщиков клетчатки являются хлопья и отруби, порция которых на завтрак может удовлетворить ежедневные потребности в данном веществе.



Восполнить дефицит клетчатки можно добавлением в пищу порошкообразной клетчатки, которую можно приобрести в магазинах в отделах здорового питания. Клетчатку добавляют в йогурты, напитки, выпечку, каши, некоторые виды первых блюд.

Однако во всем важна мера: регулярное превышение дозы 40 г в день может привести к повышенному газообразованию, раздражению кишечника, болям в животе, обезвоживанию. Кроме этого, слишком большое количество клетчатки затрудняет всасывание некоторых лекарств, витаминов и минералов. При диете с высоким содержанием клетчатки необходим достаточный питьевой режим (1,5-2 л воды в сутки).

Противопоказаниями к диете, богатой клетчаткой, являются отравление и кишечные инфекции; обострение заболеваний ЖКТ; вздутие, метеоризм, запор; детский возраст до 12 лет; индивидуальная непереносимость продукта.

Клетчатку нужно употреблять в строгом соответствии с рекомендованными нормами, учитывая индивидуальные

Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

О пользе клетчатки для организма человека



О пользе клетчатки для организма человека

На сегодняшний день пищевой клетчатке уделяется все больше внимания. Целый ряд научных исследований подтверждают защитную функцию клетчатки: *ежедневное употребление 30 грамм клетчатки на 20% уменьшает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета второго типа, а также рака толстой кишки.* В то же время проведенные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) исследования показывают, что европейцы употребляют всего 15 г клетчатки в день.

Доля клетчатки в рационе питания современного человека постоянно снижается. Если раньше каши на завтрак и ужин, салаты и свежевыжатые фруктовые соки в качестве закусок были обязательной частью ежедневного меню, то сегодня все чаще предпочтение отдается «нездоровой» пище (фаст-фуду и сладостям), разогретым в микроволновой печи готовым блюдам, а не домашней еде и свежим салатам. Современные готовые продукты (хлеб, выпечка, полуфабрикаты и др.) содержат очень мало клетчатки, а те продукты, которые все же ею богаты, играют достаточно скромную роль в нашем ежедневном питании.



Что же такое клетчатка и какую пользу приносит ее употребление?

Клетчатка – это пищевые волокна, которые содержатся в продуктах растительного происхождения. Клетчатка не переваривается и не дает энергии. В противовес нулевой питательной ценности польза клетчатки огромная: пищевые волокна стимулируют пищеварение и очищают пищеварительный тракт, способствуя его нормальному функционированию.

✓ Клетчатка проходит через всю пищеварительную систему, не претерпевая никаких изменений, но в то же время по пути она впитывает воду и набухает в желудке, что **дает чувство насыщения и позволяет не переедать.**

✓ Пищевые волокна, заполняющие кишечник, способствуют регулярному его опорожнению, тем самым **препятствуя возникновению запоров и геморроя.**

✓ Пищевые волокна поглощают продукты кишечного брожения, **регулируя развитие бактериальной флоры.**

✓ Растворимая клетчатка удаляет из кишечника желчные кислоты, которые используются для образования холестерина в печени, следовательно, **снижается содержание холестерина.**

✓ Растворимая клетчатка также **помогает регулировать уровень глюкозы в крови**, замедляя скорость, с которой пища покидает желудок, тем самым задерживая попадание глюкозы в кровоток и превращение углеводов.

✓ Нерастворимые пищевые волокна **снижают уровень триглицеридов в крови**, уменьшая риск развития атеросклероза.

✓ Важна и **защитная роль клетчатки**: она защищает от бактериальных токсинов, ионов тяжелых металлов (например, свинца, ртути), веществ с канцерогенными свойствами (нитриты).

Наиболее богатыми клетчаткой продукты являются (г/100 г продукта):

Отруби	43
Курага	18
Черный хлеб	8
Семя льна	7
Зерновой хлеб	6-7
Грибы	6
Горох	5
Орехи	4
Капуста	4
Свекла	3
Яблоки	3
Морковь	2,5
Фасоль	2,5
Перловая каша	2,5