

Пищевая клетчатка - непереваримые части растительных продуктов - злаков, фруктов, овощей, бобовых. Клетчатка - важный элемент здорового питания, без нее организм просто не может нормально работать.

В среднем рекомендуется употреблять ежедневно около 20 гр клетчатки. Такое ее количество содержится в 2-х кусках хлеба из отрубей, тарелке мюсли, 2-х яблоках, одной средней картофелине в мундире.

Пищевая ценность клетчатки очень мала, в ней нет достаточного количества калорий, белков, жиров, витаминов, но растительные компоненты помогают организму бороться с многими заболеваниями. "Работа" клетчатки - профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, диабета. А свойство клетчатки вызывать чувство сытости без калорий помогает контролировать вес.

**Целлюлоза** - самая известная форма клетчатки. Она содержится в отрубях, капусте, горохе, бобах, брокколи, перцах, яблоках, моркови, огуречной кожуре. Другой вид клетчатки - **гемицеллюлоза** - встречается в отрубях, злаковых, брюссельской капусте, свекле. Эти виды клетчатки поглащают воду, облегчают деятельность толстого кишечника, помогают быстрее продвигаться по нему пище.Это предохраняет от запоров, защищает от колита, геморроя, варикозного расширения вен, рака толстой кишки.

Два других вида клетчатки - **камедь** и **пектин** - в основном влияют на процесс всасывания в желудке и тонкой кишке. Связываясь с желчными кислотами, они уменьшают всасывание жира и снижают уровень холестерина. Камеди много в овсяной каше и бобах, а пектина в яблоках, моркови, цитрусовых, капусте, картофеле, клубнике, землянике. **Лигнин** - еще один тип волокон. Он содержится в отрубях, злаковых, баклажанах, горохе, редисе. Лигнин также снижает уровень холестерина и способствует продвижению пищи по кишечнику.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ.

- Ешьте больше разнообразных овощей, фруктов, бобовых и злаков.
- День хорошо начинать с завтрака из овсяной каши, хлеба с отрубями.
- Включайте в рацион больше цельных, нерафинированных продуктов.
- Выбирайте черный, а не белый хлеб, он полезнее, а хлеб из цельных зерен вообще вне конкуренции.
- Для перекуса в течение дня используйте тосты с отрубями, фрукты.
- Добавляйте кусочки фруктов и овощей в разные готовые блюда, например, в каши.
- Хорошо кушать овощи со съедобными семенами: кабачки, баклажаны, помидоры,

огурцы.

- Фрукты лучше есть целиком, в идеале с кожурой. В целом апельсине содержится в 6 раз больше клетчатки, чем в стакане апельсинового сока.
- Добавляйте в супы, рагу и салаты вареную фасоль, бобы, чечевицу.
- Запекайте картофель и съедайте его вместе с кожурой.
- Хорошо употреблять ягоды, которые содержат клетчатку даже в варенье. Это малина, клубника, земляника, черная смородина.
- Самой простой способ увеличить поступление клетчатки в организм - добавлять в дневной рацион отруби, смешивать их с кашей или другими блюдами.