



Клетчатка

Клетчатка — это полезный вид углеводов, который содержится в растительных продуктах, таких как овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, бобовые и орехи.

Она бывает двух видов: растворимая и нерастворимая. Растворимая клетчатка помогает снизить уровень холестерина и сахара в крови, а нерастворимая способствует улучшению работы кишечника.



@NUTRI_KATLIN

Чем полезна клетчатка?

1

Здоровье кишечника

Улучшает перистальтику, предотвращает запоры и поддерживает здоровую микрофлору.

3

Регулирование сахара в крови

Замедляет усвоение глюкозы, стабилизируя уровень сахара.

5

Улучшение состояния кожи

Выводит токсины и улучшает работу кишечника, снижая вероятность высыпаний.

2

Контроль веса

Способствует длительному чувству сытости, помогая избежать переедания.

4

Защита сердца

Снижает уровень "плохого" холестерина, уменьшая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

6

Повышение иммунитета

Поддерживает здоровую микрофлору кишечника, укрепляя иммунную систему.



Как добавить больше клетчатки в рацион?

Самое простое - больше в рационе овощей и фруктов, если позволяет состояние ЖКТ. Они являются основными источниками клетчатки. Особенно полезны яблоки, груши, брокколи, шпинат, морковь и цитрусовые. Выбирайте цельнозерновые продукты. Вместо белого хлеба и макарон отдавайте предпочтение цельнозерновому хлебу, овсянке, коричневому рису и гречке.

Чечевица, фасоль, горох — отличные источники клетчатки. Попробуйте готовить супы, салаты или гарниры с ними. Конечно, если вы нормально переносите эти продукты.

Чтобы клетчатка эффективно выполняла свою работу, организму нужна вода. Без достаточного количества жидкости она может вызвать обратное действие.

- Список продуктов с высоким содержанием клетчатки.

ОВОЩИ:

Листовые и капустные

- Брюссельская капуста – 4,2 г
- Артишок – 4,5 г
- Капуста белокочанная – 2,5 г
- Брокколи – 2,0 г
- Цветная капуста – 2,1 г
- Шпинат – 2,2 г
- Кольраби – 1,7 г

Корнеплоды

- Морковь – 2,4 г
- Свекла – 2,5 г
- Репа – 1,9 г
- Редис – 1,6 г
- Хрен – 2,8 г
- Редька – 1,5 г
- Топинамбур – 1,6 г

Другие овощи

- Авокадо – 6,7 г
- Фасоль стручковая – 3,4 г
- Репчатый лук – 3 г
- Лук порей – 2,9 г
- Салат радиччио – 3 г
- Баклажан – 2,5 г
- Болгарский перец – 2,1 г

Количество клетчатки в каждом продукте на 100 грамм

Фрукты и ягоды



Яблоки

2,4 г клетчатки на 100 г.



Груши

3,1 г клетчатки на 100 г.



Абрикосы

2,1 г клетчатки на 100 г.



Персики

1,5 г клетчатки на 100 г.



Малина

6,5 г клетчатки на 100 г.



Клубника

3,0 г клетчатки на 100 г.



Смородина черная

2,5 г клетчатки на 100 г.



Ежевика

2,3 г клетчатки на 100 г.



Земляника

2,2 г клетчатки на 100 г.



Черешня

1,1 г клетчатки на 100 г.



Вишня

1,6 г клетчатки на 100 г.



Слива

1,5 г клетчатки на 100 г.

Фрукты и ягоды



Слива

Клетчатка: 1,5 г



Облепиха

Клетчатка: 2,0 г



Мандарины

Клетчатка: 2,0 г



Арбуз

Клетчатка: 0,4 г



Голубика

Клетчатка: 2,0 г



Хурма

Клетчатка: 3,6 г



Банан

Клетчатка: 2,6 г



Апельсины

Клетчатка: 2,4 г

Крупы и зерновые с высоким содержанием клетчатки

Содержание клетчатки в крупах и зерновых (на 100 г):

- Отруби пшеничные — 43,6 г
- Ржаная мука — 13,3 г
- Полба — 10,7 г
- Овсянка — 6 г
- Перловка — 3,8 г
- Пшено — 3,6 г
- Рис бурый — 3,5 г
- Булгур — 3,5 г
- Макароны из тв.с.пшеницы — 3,7 г
- Гречка — 2,7 г
- Киноа — 2,8 г
- Рис белый отварной — 3 г
- Кус-кус — 1,4 г



Количество клетчатки в каждом продукте на 100 грамм

Бобовые



Бобовые являются отличным источником растительного белка и клетчатки. Все указанные значения приведены для приготовленных бобовых. В сухом виде содержание клетчатки значительно выше.

- Горох - 5.8 г
- Соя - 4.3 г
- Фасоль - 3.9 г
- Маш - 3.8 г
- Нут - 3.7 г
- Чечевица - 3.7 г

Количество клетчатки в каждом продукте на 100 грамм



Орехи и семена

Семена с высоким содержанием клетчатки

- Семена чиа — 34,4 г
- Семена льна — 27,3 г
- Тыквенные семечки — 6,5 г
- Семена подсолнечника — 6 г
- Кунжут — 5,6 г

Орехи с высоким содержанием клетчатки

- Фисташки — 10,3 г
- Арахис — 8,1 г
- Миндаль — 7 г
- Грецкие орехи — 6,7 г
- Фундук — 6,7 г
- Кедровые орешки — 3,7 г
- Кешью — 3,3 г

Количество клетчатки в каждом продукте на 100 грамм

Грибы и сухофрукты

Грибы

- Белые грибы — 3,2 г
- Подосиновики — 2,4 г
- Вешенки — 2,3 г
- Рыжики — 2,2 г
- Опята — 2,0 г
- Лисички — 1,8 г
- Сморчки — 1,7 г
- Маслята — 1,2 г
- Шампиньоны свежие — 1,0 г

Сухофрукты

- Сушеные яблоки — 8,7 г
- Инжир сушеный — 8,2 г
- Курага — 7,3 г
- Чернослив — 7,1 г
- Финики — 6,7 г
- Барбарис сушеный — 5,2 г
- Изюм белый — 5 г
- Изюм черный — 4,1 г

Количество клетчатки в каждом продукте на 100 грамм

Зелень и травы



Петрушка — 3,3 г



Укроп — 2,8 г



Кинза — 2,6 г



Салат листовой — 1,3 г



Базилик — 1,6 г



Крапива молодая — 7,0 г
елень.



Лук зеленый — 1,2 г



Сельдерей стеблевой — 1,8 г

Количество клетчатки в каждом продукте на 100 грамм



@NUTRI_KATLIN