Клетчатка – одно из немногих веществ в составе продуктов питания, которое наш организм не в состоянии переварить, да и пищевая ценность у нее, мягко говоря, не высока. Казалось бы, есть ее бесполезно. Тем не менее, о важности содержания клетчатки в рационе не устают говорить и врачи, и медицинские эксперты.

Сколько вешать в граммах?

Для поддержания здоровья взрослому человеку ежедневно нужно потреблять не менее 30 г этого сложного углевода. Увы, в нашей стране среднее потребление клетчатки, как правило, меньше половины рекомендованной нормы – лишь около 12–15 г. Такие цифры вызывают беспокойство. Ведь рацион питания оказывает огромное влияние на здоровье.

Вот пример: 30 г клетчатки снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, таких как инфаркт и инсульт. Вещество принимает участие в обмене холестерина, снижая его, а также влияет на обмен сахара в крови. Тем самым уменьшает риск развития сахарного диабета 2-го типа. Еще клетчатка незаменима для нормальной работы кишечника – благодаря достаточному содержанию пищевых волокон нормализуется стул. Есть данные, что достаточное содержание углевода в пище является профилактикой колоректального рака (толстой кишки).

Богатый клетчаткой рацион вносит вклад в здоровье иммунной системы, снижает число инфекционных, в том числе респираторных, заболеваний. Именно благодаря пищевым волокнам наш микробиом кишечника может полноценно работать и вырабатывать полезные вещества. Для нормальной деятельности лактобактерий пищевые волокна также необходимы. Они оказывают оздоравливающее действие на кишечник благодаря клетчаточному субстрату.

Если вы следите за своим весом или переживаете, что набираете лишние килограммы, проанализируйте, что входит в ваше меню и велико ли в нем содержание клетчатки. Исследования показывают: если добавить в рацион дополнительные 10 г клетчатки, вероятность набрать вес снижается.

Какие полезные продукты помогут получить оптимальное количество клетчатки?

- Старайтесь употреблять цельнозерновой хлеб, а белый из муки высшего и 1-го сорта ешьте как можно реже.
- Отдавайте предпочтение цельным фруктам. Лучше съесть яблоко, чем выпить стакан сока. Увы, эти напитки, особенно без мякоти, содержат очень мало клетчатки.

- Предпочитаете макароны? Выбирайте цельнозерновые сорта.
- Отдавайте предпочтение нешлифованным крупам. Например, коричневый рис гораздо полезнее, чем шлифованный белый.
- Бобовые, такие как фасоль, нут, чечевица, обязательно должны регулярно присутствовать на вашем столе.
- Перекусывайте не чипсами и печеньем, а здоровыми снеками – ломтиками овощей или фруктов. Нарежьте морковку, брокколи, цветную капусту, добавьте йогуртовый соус или хумус, дополните зерновым хлебом.
- Рекордсмены по содержанию клетчатки среди ягод – малина, ежевика и крыжовник.
- Не забывайте про одно из главных правил здорового питания – пять порций свежих овощей и фруктов ежедневно. Но не спешите чистить яблоко или грушу. Их внешняя оболочка очень богата клетчаткой.
- Много пищевых волокон в сухофруктах и орехах. Но надо помнить, что эти продукты весьма калорийны.

Вот несколько продуктов с указанием содержания клетчатки в 100 г, которые можно рекомендовать для здорового питания:

- Сухофрукты (инжир, урюк, курага) – 18 г;
- Миндаль – 12,5 г;
- Гречневая крупа – 11,3 г;
- Овес (овсяные хлопья) – 10,6 г;
- Горох – 8,3 г;
- Крупы ячневая, овсяная и перловая – 8 г;
- Чечевица и нут – 7,9 г;
- Малина, крыжовник, ежевика – 6,5 г;
- Фасоль – 6,4 г.

Выстраивайте свой рацион грамотно и будьте здоровы!