

А вы употребляете достаточно клетчатки?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/a-vy-upotrebyaete-dostatochno-kletchatki/>

Клетчатка представляет собой питательные вещества, которые не снабжают организм энергией, но принимают активное участие в его жизнедеятельности. Пищевая клетчатка – вещество растительного происхождения, которое содержится в углеводах, в которых мало сахара. По своему химическому составу клетчатка состоит из сложных углеводов. Их ещё называют «неусвояемые углеводы».

Существует два вида клетчатки: растворимая и нерастворимая.

Растворимая клетчатка – это смола, пектин, гемицеллюлоза. Её источником являются разные морские водоросли, ячмень и овёс, фрукты, бобовые растения.

Нерастворимая клетчатка – это целлюлоза и лигнин. Эта клетчатка хранится в зерновых растениях, в овощах и фруктах.

Клетчатка снижает уровень холестерина в крови и предотвращает появление камней в желчном пузыре. Употребление в пищу клетчатки – профилактика рака толстой и прямой кишки и сердечно-сосудистых заболеваний. Продукты, содержащие в большом количестве клетчатку, имеют много полезных микроэлементов, в которых нуждается наш организм.

Клетчатка:

- обеспечивает быстрое насыщение без лишних калорий
- задерживает усвоение жиров и углеводов
- уменьшает содержание холестерина и сахара в крови
- очищает организм от ядовитых продуктов.

Каждодневная порция клетчатки должна составлять 45-50 грамм.