



B L A C K F O X

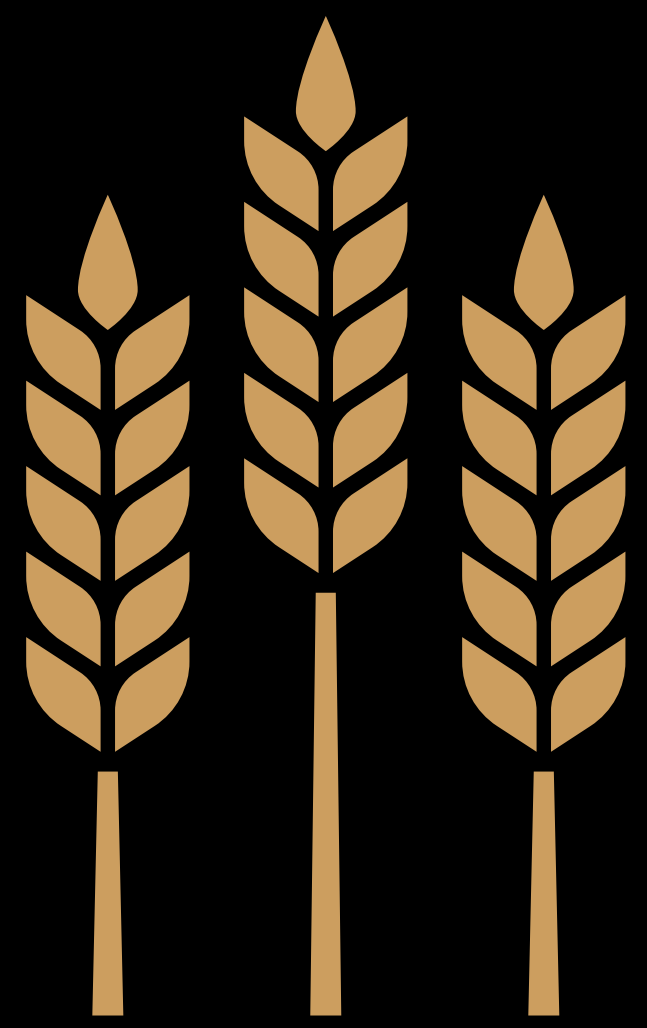
COACHING & NUTRITION

BORN FOR PROGRESS

КЛЕТЧАТКА

 **blackfox_nutrition**
www.blackfox-fitness.ru

КЛЕТЧАТКА



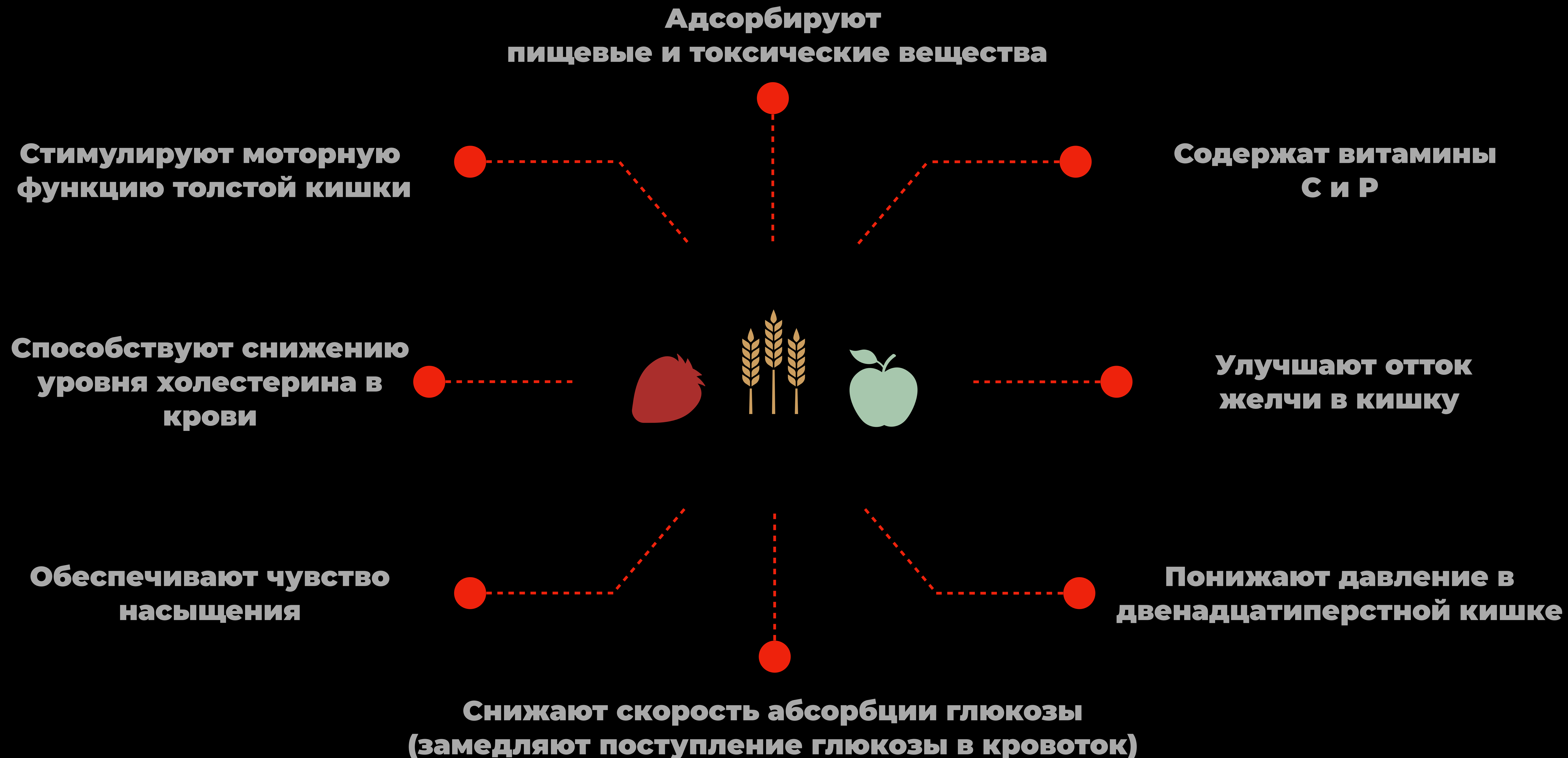
Пищевые волокна (клетчатка, балластные вещества) – основной структурный компонент стенок растительных клеток – при тепловой обработке изменяется незначительно: она набухает и становится пористее.

Клетчатка – это один из компонентов комплексной профилактики нарушений жирового обмена, атеросклероза, сахарного диабета, желчекаменной болезни. В последние годы появились данные, свидетельствующие о том, что недостаток пищевых волокон вызывает развитие мочекаменной болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, подагры, кариеса и даже варикозного расширения вен. **Основные источники пищевых волокон – это фрукты, ягоды, овощи, отруби.**

Выделяют **хорошо растворимые пищевые волокна** (которые впитывают воду и формируют гель, понижают холестерол, сахар крови, например – пектин, камеди) и **мало или нерастворимые пищевые волокна** (которые проходят через желудочно-кишечный тракт практически неизмененными, адсорбируют большое количество воды, влияют на моторику кишки, например – целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин).

По рекомендациям ВОЗ общепринятой нормой считается поступление в организм со съедаемой пищей **25–35 г балластных веществ в сутки**. Для выполнения этих нормативов ВОЗ рекомендует ежедневный прием в пищу **не менее 400 г свежих овощей и фруктов**.

ОСНОВНАЯ ПОЛЬЗА ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ КЛЕТЧАТКУ



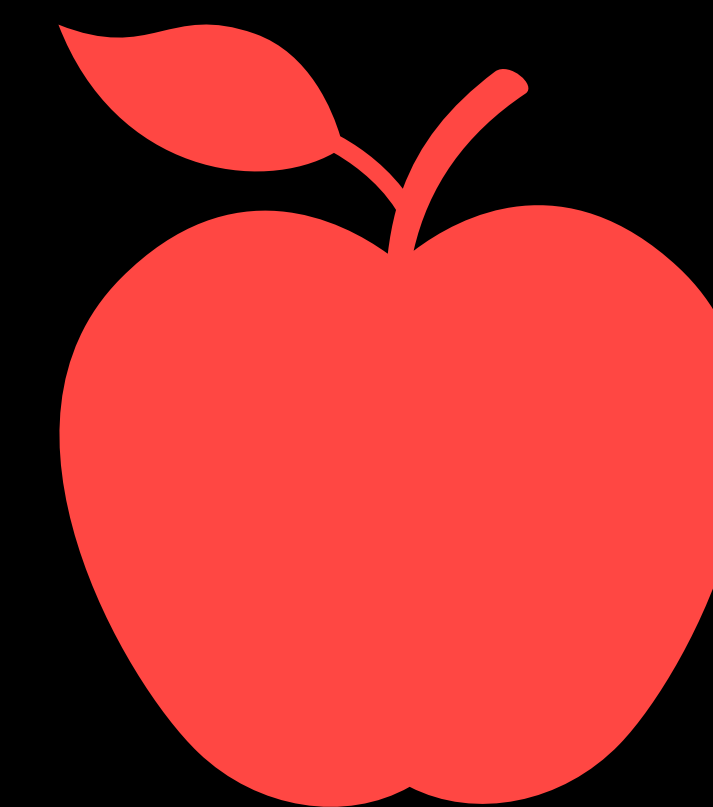
НОРМЫ КЛЕТЧАТКИ



ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КЛЕТЧАТКИ



• Отруби пшеничные	43,6 г/100 г
• Отруби овсяные	15,4 г/100 г
• Чечевица	11,5 г/100 г
• Мука ржаная сеяная	10,8 г/100 г
• Маш	11,1 г/100 г
• Крупа ячневая	8,1 г/100 г
• Крупа овсяная	8,1 г/100 г
• Крупа гречневая (ядрица)	11,3 г/100 г
• Нут	9,9 г/100 г
• Рис	9,7 г/100 г



• Курага	18 г/100 г
• Чернослив	9 г/100 г
• Авокадо	6,7 г/100 г
• Финики	6,0 г/100 г
• Абрикос	2,1 г/100 г
• Смородина	4,8 г/100 г
• Киви	3,8 г/100 г
• Груша	2,8 г/100 г
• Малина	3,7 г/100 г
• Апельсин	2,2 г/100 г



• Брокколи	2,6 г/100 г
• Баклажаны	2,5 г/100 г
• Капуста брюссельская	4,2 г/100 г
• Кинза	2,8 г/100 г
• Свекла	2,5 г/100 г
• Шпинат	1,3 г/100 г
• Болгарский перец	1,9 г/100 г
• Капуста белокочанная	2,0 г/100 г
• Лук зеленый	1,2 г/100 г
• Спаржа	1,5 г/100 г

ФАКТЫ

- Долгое время неусвояемые углеводы (клетчатку) считали ненужным балластом, поэтому в пищевой промышленности были разработаны специальные технологии освобождения продуктов питания от балластных веществ для повышения пищевой ценности.
- В нашей стране за последние 100 лет потребление пищевых волокон уменьшилось более, чем в два раза.
- Должное содержание пищевых волокон в рационе человека благоприятствует росту в первую очередь, жизненно важных лакто- и бифидобактерий. Поддержание численности данных штаммов бактерий позволяет сократить до минимума риск увеличения численности патогенных микроорганизмов и некоторых видов грибков.
- Неусвояемые углеводы уменьшают бактериальное расщепление защитной слизи кишечника.
- Пищевые волокна увеличивают синтез витаминов B1, B2, B6, PP, фолиевой кислоты кишечными бактериями. Пищевые волокна являются источником калия и оказывают диуретическое действие, то есть способствуют выведению воды и натрия из организма, что важно при отеках.
- Особое значение приобретает обогащение рационов растительными волокнами в пожилом возрасте и у лиц с склонностью к запорам. При хронических заболеваниях толстой кишки требуется увеличение содержания в рационе количества пищевых волокон.
- Пищевые волокна улучшают абсорбцию цинка, меди, селена, магния и железа, что чрезвычайно важно, например, при остеопорозе, когда наблюдается увеличение вымывания кальция из организма.
- Обогащение диеты балластными веществами уменьшает литогенность желчи, нормализуя холатехолестериновый коэффициент и литогенный индекс путем адсорбции холевой кислоты и торможения ее микробной трансформации в дезоксихолевую, ощелачивает желчь, усиливает кинетику желчного пузыря.
- Обратная сторона медали, пищевая клетчатка снижает всасывание кальция.

ОГРАНИЧЕНИЯ

- Важно учитывать, что пищевые волокна способны усиливать газообразование у больных с метеоризмом и болевой синдром у пациентов с выраженной кишечной перистальтикой.
- При воспалительных заболеваниях кишечника и ускорении кишечной перистальтики необходимо ограничение поступления с пищей клеточных оболочек.
- Несмотря на высокое содержание пищевых волокон в салате, орехах и бобах, данные продукты ограничивают или исключают при заболеваниях печени.
- Также рекомендуется подконтрольно употреблять клетчатку при таких заболеваниях как гастрит, язвы желудка открытой формы, колиты. Эта мера направлена на устранение механического раздражения поврежденной слизистой оболочки кишечника, а также на предотвращение процессов брожения, которым в условиях дисбактериоза подвержены целлюлоза и другие компоненты клеточных оболочек в толстой кишке.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Старайтесь съесть достаточное количество овощей и фруктов каждый день (свежих, замороженных). При готовке фруктов и овощей не доводите их до слишком мягкого состояния; в таких продуктах клетчатка разрушена. Овощи должны слегка хрустеть.
- Включайте в меню бобовые, если нет противопоказаний к их потреблению. Доказано, что при увеличении потребления бобовых уменьшается риск развития заболеваний поджелудочной железы.
- Сухофрукты - отличный источник клетчатки. Можно добавлять сухофрукты в каши вместо сахара. Орехи и семечки также содержат много клетчатки, но они достаточно калорийны.
- Ежедневно съедайте зерновые продукты - хлеб, рис, каши из различных круп. Следует отдавать предпочтение хлебу грубого помола с отрубями: один ломтик такого хлеба содержит больше клетчатки, чем восемь кусков белого хлеба.
- При недостаточном употреблении пищевых волокон с обычным питанием рекомендуются компенсаторные меры по обогащению суточного рациона клетчаткой. К подобного рода компенсаторным мерам относят употребление отрубей (пшеничных, ржаных, овсяных). Перед употреблением отруби необходимо залить кипятком на 15 мин, чтобы они набухли и стали мягче, затем жидкость, покрывающую отруби следует слить. Обычно начинают с 1 чайной ложки 3 раза в сутки, постепенно увеличивая до 1-2 столовых ложек 3 раза в сутки.



B L A C K F O X

COACHING & NUTRITION

BORN FOR PROGRESS

 [blackfox_nutrition](#)
www.blackfox-fitness.ru