**Продукты богатые клетчаткой, список продуктов**

Человеческое здоровье напрямую зависит от того, что он потребляет. Правильный рацион питания подразумевает, что человек будет получать в достаточном объеме белки, жиры, углеводы и клетчатку. Последний компонент можно получить исключительно из продуктов питания или пищевых добавок, так как он самостоятельно не вырабатывается организмом.

**Что такое клетчатка**

Клетчатка является оболочкой мякоти растений. У каждого растения свой тип клетчатки, который по-разному влияет на человеческий организм. Клетчатка не перерабатывается ферментами желудка. За процесс ее переваривания отвечают бактерии, присутствующие в кишечнике. Выделяют два типа: растворимую и нерастворимую клетчатку.

Клетчатка не дает организму человека энергии, но при этом является крайне необходимой для поддержания тонуса и здоровья.

**Нерастворимые волокна**

Этот тип клетчатки присутствует в зерновых культурах. Благодаря этим волокнам, происходит абсорбция вредных веществ и поглощение лишней жидкости, которые формируются во время процесса пищеварения.

Эта клетчатка ускоряет процесс передвижения пищи по кишечнику, усиливает перистальтику.  А это в свою очередь предотвращает появление запоров и снижает риск появления геморроя.

**Водорастворимые волокна**

Растворимая клетчатка также содержится в зерновых культурах, овощах и фруктах, бобах и водорослях.

Именно эти волокна позволяют регулировать вес человека, за счёт снижения абсорбции жиров. Помогает снизить количество холестерина, который поступает вместе с пищей, за счет предотвращения его расщепления. Некоторыми исследованиями удалось установить, что при регулярном употреблении продуктов с клетчаткой, уровень холестерина ниже на 60%.

Растворимая клетчатка позволяет стабилизировать уровень глюкозы в организме, является благотворной флорой для размножения полезных микроорганизмов в кишечнике. Все эти свойства позволяют говорить о растворимых волокнах, как о реальном средстве предотвращения сердечнососудистых заболеваний и других опасных патологий.

**Для чего нужна клетчатка**

Прежде всего, чтобы получить максимальную пользу от употребления клетчатки, необходимо пить достаточное количество воды. Пищевые волокна стабилизируют процесс выведения кала, то есть предотвращают развитие диареи и запора. Они усиливают моторику ЖКТ и замедляют скорость переваривания поступающих продуктов питания, за счет чего быстрее наступает чувство сытости.

Помимо этого, растительные волокна помогают вывести из организма тяжелые металлы и токсические вещества. Позволяют избавиться от шлаков и стабилизировать уровень сахара в крови. Благодаря регулярному поступлению клетчатки в организм, чистятся желчные протоки, и тем самым снижается риск появления застоя и камней.

Волокна начинают оказывать свое благотворное действие еще на стадии пережевывания во рту, стимулируя слюноотделение. Пока человек пережевывает клетчатку, чистятся зубы. Поедая такую пищу, человек меньше съедает, так как дольше жует, а это позволяет быстрее насытиться и не переесть.

Благодаря растительным волокнам, снижается риск развития патологий, связанных с ЖКТ. Кал выводится в полной мере и не накапливается. Клетчатка удерживает в себе вещества и жидкости в 30-50 раз больше собственной массы.

В клетчатке много калия, который обладает диуретическим эффектом. Соответственно благодаря ей выводится лишняя жидкость и натрий.

При ежедневном употреблении продуктов, с высоким содержанием клетчатки, можно избежать рака толстой кишки. Подтверждение этому можно найти в Японии, где люди каждый день едят бобы, сою или рис. Заболеваемость ЖКТ в этой стране находится на низком уровне, если сравнивать с США или Европой.

Если в рационе наблюдается дефицит клетчатки, то появляются проблемы с кишечником, вначале совершенно невинные, но если не исправить ситуацию, то все может закончиться непроходимостью или даже раком.

**Суточная потребность в клетчатке**

ВОЗ рекомендует среднестатистическому человеку употреблять 25 г клетчатки на протяжении дня. Пищевые волокна рекомендуется вводить в рацион с 1 года жизни, в небольшом количестве.

Если у человека диагностирован сахарный диабет, присутствуют проблемы с ЖКТ, ожирение, то суточная доза должна быть увеличена до 30 г.

Если решили перейти на правильное питание и ввести в свой рацион клетчатку, то делать это следует постепенно. Ежедневно, вводите в свой рацион по чуть-чуть любые фрукты и овощи, делать это следует на протяжении нескольких недель. Если резко ввести в рацион много продуктов, с содержанием клетчатки, то однозначно будет мучить вздутие и дискомфорт в пищеварительном тракте.

**Чем грозит недостаток клетчатки в продуктах**

Клетчатки в продуктах животного происхождения нет, получить ее можно только из растительной пищи.

Если не употреблять клетчатку, то довольно тяжело насытиться, так как именно растительные волокна подавляют гормон аппетита – грелин.

Благодаря клетчатке, сахар в кровь поступает постепенно, чем предотвращает развитие диабета. Волокна растений содержат огромное количество витаминов и полезных веществ, поэтому укрепляют иммунную систему. По этим причинам, растительные волокна должны присутствовать в ежедневном рационе человека.

**Вред клетчатки противопоказания**

При употреблении клетчатки, необходимо пить достаточное количество воды, в противном случае наступит обезвоживание. А такое состояние чревато тяжелейшими последствиями для организма человека.  По этой же причине, из-за недостатка жидкости в организме, могут появиться запоры.

Если слишком увлекаться поеданием клетчатки, то можно лишить свой организм большого количества нутриентов и минералов. Избыток волокон также может спровоцировать вздутие и метеоризм.

Несмотря на то, что клетчатка стабилизирует пищеварительный процесс, все же при переизбытке повышается риск наступления диареи. Связано это с тем, что волокна растений начинают практически выталкивать пищу из организма, до того момента, пока не завершился пищеварительный процесс. Отсюда вывод, что организм после такого приема пищи не получит все необходимые для него полезные вещества из продуктов питания.

**Почему современный человек испытывает дефицит клетчатки**

Нехватка растительных волокон связана исключительно с неправильным питанием. Это касается не только увлечением фаст-фудом, полуфабрикатами, но и тем, что практически все продукты рафинированные. Это касается не только масла, но и риса, муки, соков, промышленного производства. То есть в них отсутствуют практически на 100% полезные вещества, витамины, а тем более клетчатка. Отсюда возникает дефицит.

Употребление засахаренных фруктов, также негативно сказывается на состоянии здоровья, такую пищу скорее можно отнести к быстрым углеводам, чем к клетчатке.

Избежать нехватки волокон можно только одним путем – коррекцией рациона питания.

**Продукты, содержащие клетчатку**

Больше всего клетчатки находится в стеблях и корнях растений. Также она есть в клубнях, плодах и листьях. К самым полезным можно отнести:

* морковь;
* свеклу;
* огурцы;
* капусту;
* горох;
* томаты;
* брокколи;
* редис.

Среди фруктов также немало лидеров: виноград, яблоки, груши. И, конечно же, это орехи и семена. Среди каш можно выделить гречку и овсяные хлопья, цельнозерновые продукты, в особенности с отрубями.

Продукты, с высоким содержанием пищевых волокон не стоит подвергать тепловой обработке, в особенности, если речь идет о фруктах и овощах.

**Продукты, содержащие клетчатку в большом количестве**

Лидером по содержанию клетчатки являются отруби. Однако в таком виде она является грубой, то есть отрубями нельзя увлекаться. В маленьком количестве организм с такой пищей справится, но при условии, что человек будет соблюдать питьевой режим.

К самым ценным по количеству клетчатки относят следующие продукты:

* горох и фасоль, они на 15% состоят из растительных волокон;
* пшеница и рис (белый) – 8%;
* в овсе и ячмене от 10% до 8%;
* оливки, миндаль и другие орехи содержат от 15% до 10%;
* фрукты и цитрусовые плоды на 10%-5% состоят из клетчатки;
* в ягодах содержится от 7% до 3%.

Свежие овощи также могут похвастаться большим содержанием, в них от 2% до 5%. Больше всего волокон содержится в горохе, брокколи, болгарском перце, моркови, брюссельской капусте, сельдерее и спарже.

Из ягод можно выделить: клубнику, крыжовник, малину, чернику.

Из семян можно выделить льняные. В столовой ложке содержится 2,8 г клетчатки. По этой причине, семена часто используют в качестве слабительного средства. Помимо этого, лен стабилизирует количество глюкозы в крови, полезен при заболеваниях ЖКТ и рекомендован для употребления при ожирении и запорах.

Сухофрукты также являются хорошим источником клетчатки. В половине стакана содержится целых 3,8 г волокон. Многие люди, употребляющие сухофрукты замечают, что у них хорошо работает ЖКТ, нет проблем с выделением кала. Поэтому, если хотите наладить работу желудка, употребляйте инжир, изюм, финики и прочие сухофрукты, но сильно не увлекайтесь, так как они очень калорийные.

Клетчатка является грубой пищей, вообще не переваривается, поэтому для ее усвоения требуется длительный промежуток времени. Отсюда и длительное чувство сытости после употребления волокон, проще всего это заметить после отрубей. Но самое главное, что она попутно, двигаясь к «выходу», собирает все токсины, отходы пищеварения, жир и лишнюю воду и выводит из организма. Поэтому клетчатка должна обязательно присутствовать в рационе каждого человека, тогда не будет возникать проблем со здоровьем, а в частности, с пищеварением.

ИСТОЧНИК: <https://pravilnoyepitaniye.ru/vitaminyi-i-mineralyi/produkty-bogatye-kletchatkoj-spisok-produktov.html>