



## Пищевые волокна

### 5 фактов о клетчатке

Пищевыми волокнами принято называть клетчатку — особое вещество природного происхождения, входящее в состав межклеточной оболочки растений. В организме пищевые волокна не перевариваются и не усваиваются, но при этом выполняют важнейшую функцию. Проходя через кишечный тракт, клетчатка помогает пищеварительной системе перерабатывать пищу, абсорбирует и выводит вредные вещества, способствует поддержанию чувства сытости и в целом благотворно влияет на находящиеся в кишечнике пищеварительные бактерии (пребиотики). Поэтому важно выстраивать свой рацион таким образом, чтобы в нем в достаточном количестве присутствовали пищевые волокна. Что для этого необходимо знать?

**Факт 1.** Пищевые волокна содержатся во внешних слоях зерен и семян. В процессе их очистки внешние слои удаляются. Именно поэтому людям, стремящимся снизить вес, так важно не есть мучное: в белой очищенной муке нет ни клетчатки, ни витаминов, ни

микроэлементов.

**Факт 2.** Существует два вида клетчатки — растворимая и нерастворимая, и каждая обладает разными свойствами. Растворимые пищевые волокна впитывают воду, увеличиваясь в объеме. Они оказывают благотворное воздействие на уровень сахара в крови и помогают регулировать уровень холестерина. Нерастворимые пищевые волокна проходят пищеварительный тракт в почти неизменном виде. Они стимулируют работу кишечника и помогают выводить из организма непереваренные остатки пищи и токсины. Оба вида клетчатки являются неотъемлемой частью рациона питания человека.

**Факт 3.** Статистика неумолима: от дефицита клетчатки страдает почти каждый житель планеты, в том числе и вы, читающий эту статью. 90% нашего рациона составляет пища, в которой вообще не содержится клетчатки — мясо, рыба, молочные продукты, яйца и т.д.

**Факт 4.** В обычном рационе современного человека содержится максимум 12-15 г клетчатки в день, что не покрывает и половины требуемой нормы. Увеличение потребления клетчатки хотя бы до 16 г в день снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 67%!

**Факт 5.** Простой способ обогатить рацион питания клетчаткой — включить в него продукты Herbalife, в которых содержатся пищевые волокна. Это может быть, например, овсяно-яблочный напиток, который идеально подходит для сбалансированного питания. Одна его порция обеспечивает 5 г пищевых волокон и оптимально сочетает растворимые и нерастворимые пищевые волокна. Сделав овсяно-яблочный напиток частью своего рациона вы можете быть уверены, что с самого утра поддерживаете оптимальное функционирование пищеварительной системы.