



## **Все, что вам нужно знать о пищевых волокнах**

Отвечаем на главные вопросы: что, зачем и как

Без них невозможна полноценная работа пищеварительной системы. Они помогают организму очищаться. А еще — повышают иммунитет и способствуют снижению веса. Пищевые волокна полезны очень многим! Рассказываем подробнее об этих компонентах пищи и отвечаем на главные вопросы о них.

### **Что такое пищевые волокна?**

Это вещество растительного происхождения, которое входит в состав фруктов, овощей, злаков и других растений. Оно не содержит ничего полезного — витаминов, минералов, белка и других питательных веществ. Более того, пищевые волокна (они же — клетчатка) даже не перевариваются и не усваиваются организмом! Несмотря на

это, они настолько важны, что диетологи ставят их в один ряд с белками, жирами и углеводами.

## Зачем организму пищевые волокна?

Клетчатка выполняет целый ряд полезных функций.

- 1) Она необходима для **правильной работы кишечника**. Проходя него, клетчатка “впитывает” и выводит токсины — тем самым она помогает организму перерабатывать и усваивать пищу.
- 2) **Клетчатка** — своеобразная “еда” для кишечных бактерий. Когда клетчатки недостаточно, они “голодают” и не могут в полном объеме синтезировать витамины, аминокислоты, гормоны, микро- и макроэлементы, а также многое другое.
- 3) Пищевые волокна **улучшают микрофлору кишечника**. Отсюда и улучшение иммунитета, ведь именно в кишечнике — 80% иммунных клеток организма! Учитывая это, в холодное время года нужно особенно налегать на овощи, фрукты и зерновые.
- 4) Пищевые волокна **помогают контролировать аппетит** и эффективнее снижать вес. Даже небольшая порция пищевых волокон надолго избавляет от голода — значит, избежать переедания становится в разы проще!
- 5) Клетчатка **снижает уровень сахара и холестерина в крови**. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета уменьшается в разы!

## Какими бывают пищевые волокна?

Существует две разновидности пищевых волокон: растворимые и нерастворимые.

**Растворимые**, попадая в организм, впитывают воду и увеличиваются в объеме, превращаясь в густую и липкую субстанцию. Такой процесс можно наблюдать, например, при приготовлении овсяной каши. Набухая, растворимые волокна заполняют желудок и обеспечивают чувство насыщения. В большом количестве растворимые волокна содержатся в **яблоках, апельсинах, моркови, картофеле, овсе, ячмене и фасоли**.

**Нерастворимая клетчатка** проходит через пищеварительный тракт, впитывая меньше воды и поэтому почти не изменяясь в объеме. Она стимулирует работу кишечника, ускоряя выведение непереваренных остатков пищи и токсинов. Нерастворимой

клетчаткой богаты **отруби и другие виды цельного зерна, овощи.**

## Сколько пищевых волокон нужно в день?

Суточная норма потребления клетчатки составляет 25-30 г. Однако в обычном рационе современного человека присутствует максимум 12-15 г клетчатки в день, что не покрывает и половины нормы!

## Как увеличить потребление пищевых волокон?

Увеличивайте потребление клетчатки постепенно – в течение нескольких недель. Резкие изменения вызовут дискомфорт.

### Несколько советов, как добавить в свой рацион больше клетчатки:

- Ешьте фрукты вместе с кожицей. Если вы готовите из них напитков, лучше сделать смузи (тогда продукт измельчается полностью, с кожицей), чем сок.
- Добавляйте овощи в каждый из основных приемов пищи: завтрак, обед и ужин.
- В белой муке нет ни грамма клетчатки — она остается во внешних слоях зерен, от которых их очищают в процессе обработки. Поэтому нужно максимально исключить из рациона привычную выпечку, а вместо нее употреблять цельнозерновой хлеб, мюсли и хлебцы.
- Заменяйте шлифованный белый рис коричневым или **черным** рисом, ячменем, просо, фасолью, чечевицей и другими неочищенными зёрнами.
- Рекордная концентрация клетчатки содержится в отрубях, которые легко добавлять в любые напитки.
- Также можно дополнить рацион специализированными источниками клетчатки – например, начать день с Овсяно-Яблочного напитка Herbalife, одна порция которого содержит сразу 5 г качественной клетчатки, или Комплекса пищевых волокон Herbalife, обеспечивающего 150% рекомендованного употребления растворимых пищевых волокон.



Итак, **клетчатка** – ценнейшее вещество в нашем рационе. Достаточное потребление клетчатки позволит сохранить здоровье пищеварительной системы, укрепить иммунитет и легче достигать своей лучшей формы!