



## ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА:

### Что такое пищевые волокна?

Пищевые волокна или клетчатка содержатся в продуктах растительного происхождения, таких как фрукты, овощи и цельные зерна. К сожалению, большинство людей не получают рекомендуемого количества клетчатки каждый день (25-35 г в день, в зависимости от пола и возраста).

### Каковы преимущества клетчатки?

Помимо снижения уровня холестерина в крови и снижения риска сердечных заболеваний, пищевые волокна также помогают контролировать вес. Клетчатка переваривается медленно, что дает нам чувство сытости или наполненности. Продукты с высоким содержанием пищевых волокон могут улучшить пищеварение и даже помочь контролировать уровень сахара в крови.

### Какие продукты содержат пищевые волокна?

Цельнозерновые крупы и цельнозерновые продукты, такие как бурый рис, макароны из цельной пшеницы и цельнозерновой хлеб, содержат больше клетчатки, чем очищенные зерна, такие как белый рис и белый хлеб.

### Типы пищевых волокон

- **Растворимая клетчатка:** растворяется в воде (впитывает воду) и замедляет пищеварение, благодаря чему чувство насыщения сохраняется дольше. Содержится в овсе, бобах, чечевице, орехах и семенах, яблоках и ягодах.
- **Нерастворимая клетчатка:** не растворяется в воде и тяжело расщепляется организмом. Выполняет роль наполнителя и помогает облегчить работу кишечника. Содержится в цельнозерновых крупах и цельнозерновых продуктах (бурый рис, цельнозерновой хлеб) и овощах (темно-листовая зелень, морковь).

ЕДА	РАЗМЕР ПОРЦИИ:	ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА:
Вареная чечевица	½ ч.	7.8 г
Вареная фасоль пинто	½ ч.	7.7 г
Вареная черная фасоль	½ ч.	7.5 г
Попкорн	3 ч.	5.8 г
Вареная красная фасоль		5.7 г
Брокколи, приготовленная	1 ч.	5.2 г
Авокадо	½ ч.	5.0 г
Морковь, приготовленная	1 ч.	4.8 г
Яблоко с кожурой	1 среднего размера	4.8 г
Мандарин	1 ч.	3.5 г
Миндальные орехи	1 унция	3.5 г
Банан	1 среднего размера	3.2 г

**Пейте много воды, когда едите больше клетчатки.** Пищевые волокна впитывают воду в кишечнике; если пить недостаточно воды, это может вызвать газообразование и запор.

Больше дополнительной информации и советов можно найти на веб-сайте Американской кардиологической ассоциации ([heart.org](http://heart.org)).