

# Продукты богатые клетчаткой.

Выполнила: Покровкина  
Виктория



Любая масса органического происхождения содержит в своем составе пустотелые волокна. Сплетения этих волокон являются тем, без чего организм человека просто не в состоянии существовать. Эти волокна называются клетчаткой. Клетчатка не переваривается в организме, так как является самой грубой частью растений, и для ее усвоения требуется очень много времени.

# В чем польза клетчатки

- ❑ Пища, богатая клетчаткой, нормализует обмен веществ и восстанавливает работу кишечника.
  - ❑ Еда с большим количеством растительной клетчатки способствует безопасному, но быстрому похудению.
  - ❑ Нормализуется и снижается концентрация сахара в крови.
  - ❑ Происходит очищение лимфатической системы.
  - ❑ Организм очищается от токсинов, шлаков, ненужных жиров.
  - ❑ Уровень холестерина в крови падает, что оказывает профилактическое воздействие на предупреждение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
  - ❑ Мышечные волокна укрепляются.
  - ❑ Клетчатка способствует профилактике раковых опухолей.
- 

# Разновидности клетчатки



## Растворимая

(способствует снижению уровня сахара и холестерина в крови. К продуктам с растворимой клетчаткой относятся цитрусовые, морковь, яблоки, бобы, овес и овсяные отруби, горох и льняное семя).

## Нерастворимая

(помогает пище быстрее пройти через весь кишечник, при этом она удаляет вредные вещества и токсины из пищи. Противостоит запорам и развитию рака кишечника. К нерастворимой клетчатке в продуктах относятся рисовые, пшеничные и ржаные отруби.

**Каждый человек должен знать перечень продуктов, в которых содержится много растительной клетчатки.**



Продукты питания, содержащие клетчатку, условно можно разделить на несколько групп.

### **1. Животные и растительные масла.**

Продукты богатые клетчаткой – это семечки подсолнечника, тыквы, льна, кунжутное семя.

## 2. Соки



Только сырые, термически необработанные овощи, фрукты и ягоды содержат в себе пищевые волокна, поэтому в процессе приготовления соков клетчатка не сохраняется.

### 3. Орехи



В большом количестве пищевые волокна содержатся в орехах. Больше всего богаты ядра миндаля, лесных и грецких орехов. Присутствует клетчатка и в фисташках, арахисе, кешью.

# 4. Крупы и каши

## Диета "6 каш"



Содержится клетчатка в большинстве каш:

- ▣ перловой;
- ▣ гречневой;
- ▣ овсяной;
- ▣ пшеничной.

Только одно условие – крупа не должна проходить предварительную обработку, она должна быть цельной. Запасы клетчатки в организме может пополнить очищенный и неочищенный рис, но самыми полезными в этом плане считаются отруби.

# 5. Овощи



Овощи при термической обработке теряют большое количество клетчатки, поэтому предпочтение следует отдавать сырым продуктам.

Некоторые из них даже рекомендуется употреблять прямо с кожурой и семечками, так как именно эти элементы в данных овощах признаны главными источниками клетчатки.

Овощи, богатые пищевыми волокнами:

- Шпинат.
- Спаржа.
- Белокочанная капуста.
- Морковь.
- Огурцы.
- Редис.
- Свекла.
- Картофель.

## 6. Фрукты и ягоды



Клетчатки много в сухофруктах, финиках, изюме, кураге. Необходимо регулярно употреблять в пищу:

- ▣ Черную смородину.
- ▣ Малину.
- ▣ Клубнику.
- ▣ Персики.
- ▣ Абрикосы.
- ▣ Бананы.
- ▣ Груши.
- ▣ Виноград.
- ▣ Яблоки.

Эти фрукты избавят организм от дефицита клетчатки.

# Взрослому человеку необходимо в сутки потреблять 25-30 гр клетчатки.



При нехватке клетчатки могут возникнуть следующие симптомы:

- ❑ желчнокаменная болезнь;
- ❑ частые запоры;
- ❑ проблемы с желудочно – кишечного тракта;
- ❑ различные болезни кишечника;
- ❑ риск развития сахарного диабета и атеросклероза.

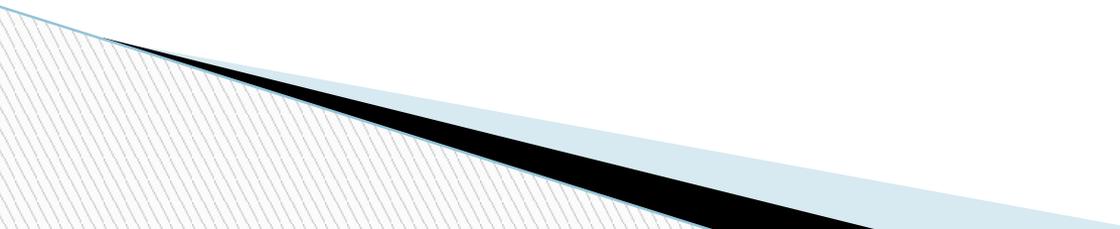
# Злоупотребление пищевыми волокнами



- ▣ *Может вызвать неприятные симптомы.*
- ▣ Нередко оно приводит к вздутию живота, брожению в кишечнике. Наблюдается ухудшение механизма усваивания минералов, витаминов и других важных элементов.
- ▣ Противопоказаниями для употребления клетчатки являются воспалительные заболевания кишечника и желудка, инфекционные болезни. Подходить к планированию рациона нужно с ответственностью и осторожностью.

- Если вы употребляете продукты, богатые клетчаткой, обязательно нужно пить воду, в этом случае рекомендуемые 1,5- 2 литра окажутся необходимыми вдвойне.
- Так как отруби обладают способностью очищать организм от всего чужеродного, нельзя принимать лекарственные препараты одновременно с отрубями. Должно пройти не менее 6 часов между приемом лекарств и употреблением отрубей.
- Все каши быстрого приготовления, не требующие варки, не содержат грубых пищевых волокон. Они хоть и удобны в приготовлении, но бесполезны для здоровья.

□



## Используемая литература

- <http://irinazaytseva.ru/kletchatka.html>
- <http://notefood.ru/pitanie/obshhie-voprosy/s-oderzhaniue-kletchatki-v-prodyktax.html>
- <http://notefood.ru/pitanie/obshhie-voprosy/s-parzha-poleznue-svoistva.html>
- Голик В.П. Витамины в стоматологии / В. П. Голик, С. И. Сивовол, Л. В.Воропаева. – Харьков: Изд- во Харьк. гос. мед. ун-та, 1997 – 32 с.
- Роцин И.И. Витамины – целители / И. И. Роцин. - М.: Вече, 2001. – 352 с.

Спасибо за  
внимание!!!

