**Клетчатка в продуктах – избавляем пищеварительную систему от проблем**

Чтобы организм человека работал как часики, успешно справляясь с множеством функций, ему нужны питательные вещества, такие как минералы, витамины и клетчатка. Каждый из этих компонентов играет важную роль в работе внутренних органов. Клетчатка же способствует здоровому пищеварению и выводит из организма отходы. **Содержится клетчатка в продуктах самых разнообразных, поэтому включать её в свой рацион не обременительно, но очень полезно.**

**Что такое клетчатка?**

***Клетчаткой*** являются растительные волокна, из которых состоит кожура фруктов, семян, овощей и бобовых. Этот сложный углевод способствует быстрому очищению кишечника от пищи, которая задерживается в организме и на переваривание которой нужно много времени. Постоянное его употребление нормализует работу вашего кишечника. Однако кидаться на все продукты, которые им ценны, не стоит. Такой углевод бывает разных видов, каждый из которых выполняет соответствующие функции. Чтобы узнать, в каких продуктах содержится клетчатка, нужно сначала изучить эти виды.

**Виды клетчатки**

Самым знакомым нам видом клетчатки является пектин. Воздействуя на функцию всасывания в кишечнике и желудке, он ограничивает процесс всасывания жира, понижая уровень холестерина. Обволакивая стенки кишечника, замедляет всасывание сахара, что немаловажно для людей больных диабетом, а также тех, кто смотрит за своей фигурой. Он находится в цитрусовых, яблоках, клубнике, сушёном горохе,картофеле, моркови,цветной и белокочанной капусте, зелёных бобах и соках с мякотью.

Другим не менее важным видом является лигнин. Он уменьшает перерабатываемость других видов клетчатки, однако связываясь с жёлчными кислотами, уменьшает холестерин, а также улучшает пищеварительный процесс.

Он находится в отрубях, в злаковых, клубнике, лежалых овощах, горохе, баклажане, редисе.

Гемицеллюлоза и целлюлоза – виды, впитывающие воду и нормализующие работу кишечника. Разбухая с пищей, они ускоряют пищеварение, предотвращая геморрой, запоры, варикозное расширение вен, спазматические колиты, злокачественные заболевания толстой кишки.

К продуктам в которых их много относят: непросеянная пшеничная мука, отруби, капуста, молодой горох, огуречная кожура, брокколи, яблоки, морковка, неочищенное зерно.

**Продукты с высоким содержанием клетчатки.**

Источниками клетчатки являются:

1. отруби – 45 % клетчатки;
2. пшеница(цельная) – 9,6 %;
3. миндаль (сушёный или свежий)– 15 %;
4. зелёный горошек – 12 %;
5. хлеб(цельнозерновой) – 8,5 %;
6. арахис – 8,1 %;
7. изюм – 6,8 %;
8. бобовые – 7 %;
9. чечевица – 3,8 %;
10. зелень (свежая) – 3,8 %;
11. морковь (молодая) – 3,1 %;
12. брокколи – это 3 %;
13. капуста – 2,9 %;
14. грейпфрут – 0,7 %.
15. яблоки – 2 %;
16. мука (белая) – 2 %;
17. картофель – 2 %;
18. рис – 0,9 %.

Содержание клетчатки в продуктах перечислено в процентах, чтобы удобнее было выбрать для себя наиболее подходящие продукты питания.

Если неудобно постоянно пересматривать список, тогда старайтесь всегда поглощать фрукты и овощи с кожурой – в них больше клетчатки. То же самое относится к зёрнам, семени и бобовым.

Если вам совсем не хочется вводить в рацион новые продукты, богатые клетчаткой, вы можете пить таблетки, содержащие сбалансированную комбинацию её различных видов, без особых изменений в своём питании. Особенно важным является употребление таких таблеток при белковых диетах.

Оптимальное количество, употребляемое в сутки этого сложного углевода около 35 грамм. Если больше – ещё лучше.

**Рекомендации:**

* Продукты,содержащие клетчатку, нужно вводить в рацион постепенно;
* При увеличении количества этого углевода, нужно обязательно увеличить и объём выпиваемой воды;
* По возможности поедать фрукты и овощи только свежие, без термической обработки;
* На завтрак употреблять кашу, богатую растительными волокнами, что благотворно влияет на работу кишечника в течение всего дня;
* Можно в кашу добавить свежие сочные фрукты;
* Почаще употреблять бобовые;
* Крупы по возможности употреблять только из цельного зерна;
* На десерт есть свежие фрукты, вместо сладких десертов;
* Во время и между основными приёмами пищи всегда кушать фрукты и овощи.

**Клетчатка для деток и беременных**

Ни для кого не секрет, что частые запоры являются распространённой проблемой будущих мамочек. Скапливать такие нечистоты очень вредно всем, а беременным особенно. Чтобы плоду не навредить медикаментозными средствами против запоров, в такой период от них лучше воздержаться. Вот почему клетчатка при беременности не только наилучшее, но и едва ли не единственное допустимое средство для снятия кишечных проблем. Помимо этого, она прекрасно борется с лишним весом до и после родов, что весьма актуально для многих дам.

Не стоит забывать и о здоровом питании ребёнка, рацион которого тоже следует обогатить клетчаткой. Она способна впитать и вывести из организма малыша вредные химические соединения, такие как токсины, тяжёлые металлы и прочие компоненты, а также побочные вещества, которые образовались в кишечнике в процессе пищеварения.

Старайтесь добавлять овощи для своего крохи во всевозможные блюда – крупы, супы, макароны, бутерброды. Заменяйте магазинные сладости сочными фруктами. Добавляйте фруктовые начинки в оладушки и блины, замените сахар йогуртами, кефиром и кашами.

***Будьте здоровы!***