КЛЕТЧАТКА как самый лучший перекус и огромная польза для здоровья

Наверное, про пользу клетчатки я впервые услышала на лекции по биологии на 1 курсе. С тех пор я стараюсь кушать побольше продуктов с ней. Почему?

Клетчатка - это сложный углевод. Она состоит из растительных пищевых волокон. Они не способны перевариваться фермента желудка, в чём и заключается их главная особенность

В чём польза?

Поскольку пищевые волокна не перевариваются, то способствуют долгому насыщению организма, вы долго не будете чувствовать голод. А при употреблении совместно с жидкостью - даёт эффект «ложного насыщения», ведь под действием жидкости волокна увеличатся в объёме

Как следствие - пищевые волокна физически заполняют кишечник, заставляя его блокировать чувство голода и посылать в мозг сигнал о насыщении, что препятствует перееданию

Клетчатка нормализует пищеварение. Если у вас есть с этим проблемы, то стоит добавить её в рацион. Пищевые волокна формируют плотную массу, помогая организму продвигать пищу по желудочно-кишечному тракту

Пищевые волокна являются питательной средой для полезных бактерий нашего кишечника. Некоторые продукты, например, овсянка, являются натуральным пребиотиком

Это также отражается на нашем иммунитете!

Продукты питания, богатые пищевыми волокнами, имеют низкий гликемический индекс, этим помогают регулировать и выравнивать уровень сахара в крови. Уровень глюкозы не повышается резко, как это происходит при употреблении быстрых углеводов

Нерастворимые растительные волокна выходят из организма в неизменном виде. По пути они вбирают в себя воду и токсины из ЖКТ, выступая отличным природным сорбентом, выводят токсины

Такова польза для всего организма клетчатки