

# КЛЕТЧАТКА



Клетчатка или пищевое волокно — это сложный углевод, который не переваривается организмом, однако имеет большое значение для поддержания здоровья.



Клетчатка улучшает работу желудочно-кишечного тракта, обеспечивает продолжительное чувство сытости, снижает риск развития сахарного диабета 2 типа, атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, а также некоторых видов рака.



Основным источником клетчатки являются овощи, фрукты и цельнозерновые продукты. Чтобы обеспечить организм нормой клетчатки, которая составляет 25–30 граммов в день, необходимо съесть не менее 400 граммов овощей и фруктов в сутки, а также добавлять в рацион продукты из цельного зерна.



# Как съесть необходимую норму клетчатки?



- Разделите количество суточной нормы овощей и фруктов на 4–5 частей и добавьте по 1–2 порции в каждый основной прием пищи.
- Отдавайте предпочтение сезонным и местным продуктам. Выбирайте разнообразные по цветовой гамме овощи и фрукты. В зимнее время не забывайте употреблять морковь, капусту, свеклу, используйте замороженные овощные смеси и квашеные продукты.
- Выбирайте хлеб из муки грубого помола. В выпечку добавляйте до половины цельнозерновой или овсяной муки.
- Для гарниров попробуйте коричневый рис или макароны из муки, приготовленной из цельного зерна, в салат или суп добавляйте вместо сухариков прессованные отруби.

