



Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info, shelestun.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства клетчатки и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны лучшие натуральные источники клетчатки. Рассмотрено использование клетчатки в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты клетчатки на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: клетчатка, польза, вред, норма, полезные свойства, источники

Клетчатка или растительные волокна – это сложная форма углеводов [1], которая содержится в оболочках высших растений. Ее также нередко называют *целлюлозой*. Люди ее используют в пищу, а также для производства различных промышленных товаров. С химической точки зрения, клетчатка – это сложный полисахарид, отвечающий за формирования клеточных оболочек высших растений.

Продукты богатые клетчаткой

См. Приложение 1.

Суточная потребность в клетчатке

В среднем, суточная потребность человека в клетчатке колеблется от 25 до 35 грамм в день. Некоторые диетологи советуют при неполноценном питании, обедненном клетчаткой, употреблять около 1 ст.л. пшеничных либо ржаных отрубей – лидера по содержанию таких полезных пищевых волокон. Также, клетчатка продается в аптеке, но это на крайний случай, лучше все же нормализовать свой рацион. Говорят, что древние люди употребляли пищевые волокна в объеме до 60 граммов в день!

Потребность в клетчатке возрастает:

- С возрастом. Наибольшая потребность организма в клетчатке наступает к 14 годам и длится до 50 лет. Затем необходимость в растительных волокнах уменьшается на 5 -10 единиц.
- Во время беременности, пропорционально увеличению объема потребляемой пищи.
- При вялой работе желудочно-кишечного тракта. В данном случае клетчатка нормализует работу кишечника.
- При зашлакованности организма. Растительные волокна исполняют роль метлы, очищая стенки кишечника.
- При авитаминозах и анемиях. Организм очищается, улучшается всасываемость витаминов.
- При избыточном весе. Благодаря нормализации работы пищеварительной системы, наблюдается снижение веса.

Потребность в клетчатке снижается:

- При избыточном газообразовании (метеоризме).
- Во время обострения гастрита, панкреатита и других воспалительных заболеваниях ЖКТ.
- дисбактериозе.

Усваиваемость растительной клетчатки

Несмотря на то, что клетчатка (пищевые волокна) не переваривается в организме человека, тем не менее, она является очень полезной для нашего здоровья. Клетчатка важна для желудка, (создает необходимый для полноценной работы объем пищи), а также играет важную роль в ее последующей эвакуации.

Полезные свойства клетчатки и ее влияние на организм

Кроме полезного воздействия на желудочно-кишечный тракт (чистка, стимуляция моторики ЖКТ), клетчатка активизирует в кишечнике пищеварительные ферменты. Она необходима для поддержания нормальной микрофлоры в кишечнике, устраняет дисбактериоз.

По материалам некоторых исследований, клетчатка способствует размножению полезной микрофлоры, а также препятствует развитию вредных микроорганизмов.

Медицинские источники свидетельствуют, что пищевые волокна очень полезны для больных, страдающих диабетом, благодаря снижению скорости всасывания углеводов, что предохраняет организм от резкого повышения уровня сахара в крови.

Клетчатка выводит из организма токсины и шлаки, уменьшает концентрацию вредных жиров. За счет этого оздоравливается и печень. Обменные процессы в организме начинают протекать скорее, что способствует снижению массы тела, к большой радости желающих похудеть.

Взаимодействие клетчатки с эссенциальными элементами

В медицине эссенциальными элементами принято называть вещества, незаменимые для функционирования организма. Клетчатка взаимодействует с желчными кислотами и водой [2], влияет на жировой [3] и глюкозный обмен в организме. Избыток клетчатки затрудняет усвоение железа [4], а также некоторых витаминов и минеральных веществ. Пищевые волокна нейтрализуют действие отдельных лекарств. В частности, психотропных веществ, антидепрессантов.

Признаки недостатка и переизбытка клетчатки:

Признаки нехватки клетчатки в организме:

- переполнение организма шлаками и токсинами (неприятный запах тела);
- проблемы с сосудами;
- вялость работы ЖКТ;
- обострение сахарного диабета;
- лишний вес.

Признаки избытка клетчатки в организме:

- метеоризм, вздутие живота и другие нарушения в работе кишечника (понос, запор);
- тошнота, рвота;
- нарушение микрофлоры кишечника и моторики ЖКТ.

Клетчатка для красоты и здоровья

Оптимальное количество клетчатки в организме устраняет чувство голода и стимулирует обмен веществ. Именно поэтому, клетчатка является одним из инструментов в борьбе с лишними килограммами.

Белковые диеты с низким количеством углеводов вызывают некоторый дискомфорт со стороны желудочно-кишечного тракта, но, тем не менее, популярны из-за своей эффективности в похудении. Слегка модернизировав такую диету, дополнив ее продуктами, богатыми клетчаткой, можно улучшить состояние здоровья своего организма и даже ускорить похудение.

Чистота кожи, румянец на щеках связаны с правильным функционированием желудочно-кишечного тракта. А клетчатка и содержащие ее продукты – это как раз то, что нужно! Ее используют в качестве одного из основных средств, применение которых приводит к оздоровлению всего организма.

Именно поэтому, клетчатку можно причислить к компонентам питания, необходимым не только для поддержания здоровья, но и внешней привлекательности.

Содержание клетчатки в продуктах питания

Таблица 1

Указано количество грамм в 100 г продукта [5,6]

№	Продукт	г в 100 г
1	Отруби кукурузные термически необработанные	79
2	Корица порошок	53,1
3	Чабер молотый	45,7
4	Отруби пшеничные термически необработанные	42,8
5	Розмарин сушёный	42,6
6	Орегано душица, высушенная	42,5
7	Семена кориандра	41,9
8	Шалфей молотый	40,3
9	Майоран специя в виде порошка	40,3
10	Семена фенхеля	39,8
11	Тмин семена	38
12	Базилик сухой	37,7
13	Какао-порошок	37
14	Тимьян сушёный	37
15	Паприка специя, в виде порошка	34,9
16	Перец чили молотый сухой	34,8
17	Семена чиа	34,4
18	Гвоздика приправа в виде порошка	33,9
19	Мята сушёная	29,8
20	Перец чили острый высушенный на солнце	28,7
21	Кардамон	28
22	Семя льняное	27,3
23	Петрушка сушёная	26,7
24	Лавровый лист	26,3
25	Перец белый молотый	26,2
26	Горох сухой, зрелый	25,5
27	Перец чёрный молотый	25,3
28	Французская зеленая фасоль свежая	25,2
29	Бобы в сыром виде, зрелые	25
30	Фасоль красная сухая	24,9
31	Пажитник семена	24,6
32	Морковь сушёная	23,6
33	Куркума приправа в виде порошка	22,7
34	Перец душистый молотый	21,6
35	Семена укропа	21,1
36	Отруби рисовые необработанные термически	21
37	Мускатный орех пряность, молотый	20,2
38	Семена мака	19,5
39	Фасоль Лима сухая	19
40	Люпин (бобы люпина) сухие	18,9

41	Крупа ячневая в сухом виде	17,3
42	Кунжут обжаренный	16,9
43	Хлебцы ржаные	16,5
44	Кокосовая стружка неподслащённая	16,3
45	Маш сухой	16,3
46	Мука арахисовая	15,8
47	Перловка крупа перловая сухая	15,6
48	Фасоль пёстрая сухая	15,5
49	Фасоль чёрная сухая	15,5
50	Отруби овсяные необработанные термически	15,4
51	Фасоль белая сухая	15,3
52	Луковый порошок	15,2
53	Попкорн без соли	15,1
54	Ржаное зерно (рожь) в сухом виде	15,1
55	Голубиный горох сухой	15
56	Семена аниса	14,6
57	Мука из тритикале	14,6
58	Попкорн солёный	14,5
59	Экстракт имбиря порошок	14,1
60	Розмарин свежий	14,1
61	Тимьян свежий	14
62	Укроп сушёный	13,6
63	Ягоды годжи сушёные	13
64	Фасоль Адзуки сухая	12,7
65	Фасоль розовая сухая	12,7
66	Миндаль свежий	12,5
67	Булгур сухой, крупа	12,5
68	Яблоки сушёные	12,4
69	Семена горчицы молотая горчица	12,2
70	Нут сухой	12,2
71	Семена сельдерея	11,8
72	Кунжут необжаренный	11,6
73	Грибы шиитакэ сушёные	11,5
74	Кервель ажурный сушёный	11,3
75	Семечки подсолнуха жареные (очищенные)	11,1
76	Лапша кукурузная в сухом виде	11
77	Виноградные листья свежие	11
78	Миндаль жареный	10,9
79	Шоколад тёмный (70-85% какао)	10,9
80	Мука нутовая	10,8
81	Чечевица красная или розовая сухая	10,8
82	Мука цельнозерновая пшеничная	10,7
83	Полба крупа в сухом виде	10,7

84	Чечевица сухая	10,7
85	Фисташки свежие	10,6
86	Кипрей, листья свежие	10,6
87	Овсянка крупа овсяная в сухом виде	10,6
88	Фасоль черноглазая сухая	10,6
89	Цедра апельсина свежая	10,6
90	Цедра лимона свежая	10,6
91	Зира семена кумина	10,5
92	Фасоль белая варёная	10,5
93	Кориандр лист высушенный	10,4
94	Маракуйя свежая	10,4
95	Фисташки жареные без соли	10,3
96	Гречка крупа гречневая сухая коричневая	10,3
97	Фисташки жареные солёные	10,3
98	Хлебцы мультизерновые	10,2
99	Овсяные хлопья сухие быстрого приготовления	10,1
100	Гречка зелёная сухая	10,0

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
4. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
5. U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE - <https://fdc.nal.usda.gov/>
6. Foods rich in carbohydrates, <https://edaplust.info/food-components/carbohydrates-sources.html>

[Html версия статьи](#)

Fiber - description, benefits, effect on the body and best sources

Tatyana Eliseeva, editor-in-chief, EdaPlus.info project

Natalia Tkacheva, phytotherapist, nutritionist

Anna Shelestun, nutritionist, dietician

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info, shelestun.n@edaplust.info

Получено 27.03.18

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства клетчатки и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и

актуальных научных данных. Указаны лучшие натуральные источники клетчатки. Рассмотрено использование клетчатки в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты клетчатки на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article considers the basic properties of fiber and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and current scientific data is carried out. The best natural sources of fiber are indicated. The use of fiber in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. Potentially adverse effects of fiber on the human body in certain medical conditions and diseases are analyzed separately.