



Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus . info

Ткачова Наталія, фітотерапевт , нутриціолог

Шелестун Анна , нутріціолог , дієтолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості клітковини та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказані найкращі натуральні джерела клітковини. Розглянуто використання клітковини у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти клітковини на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: клітковина , користь, шкода, норма, корисні властивості, джерела

Клітковина чи рослинні волокна – це складна форма вуглеводів [1], що міститься в оболонках вищих рослин. Її також нерідко називають *целюлозою* . Люди її використовують для харчування, а також для виробництва різних промислових товарів. З хімічної точки зору, клітковина - це складний полісахарид, який відповідає за формування клітинних оболонок вищих рослин.

Продукти багаті на клітковину

Див. Додаток 1.

Добова потреба у клітковині

В середньому, добова потреба людини в клітковині коливається від 25 до 35 г на добу. Деякі дієтологи радять при неповноцінному харчуванні, збідненому клітковиною, вживати близько 1 ст. пшеничних чи житніх висівок – лідера за вмістом таких корисних харчових волокон. Також, клітковина продається в аптеці, але це на крайній випадок, краще все ж таки нормалізувати свій раціон. Кажуть, що давні люди вживали харчові волокна обсягом до 60 грамів на день!

Потреба клітковині зростає:

- З віком. Найбільша потреба організму у клітковині настає до 14 років і триває до 50 років. Потім потреба у рослинних волокнах зменшується на 5 -10 одиниць.
- Під час вагітності, пропорційно до збільшення обсягу споживаної їжі.
- При млявій роботі шлунково-кишкового тракту. У разі клітковина нормалізує роботу кишечника.
- При зашлакованості організму. Рослинні волокна виконують роль мітли, очищаючи стінки кишечника.
- При авітамінозах та анеміях. Організм очищується, покращується всмоктування вітамінів.
- При надмірній вазі. Завдяки нормалізації роботи травної системи спостерігається зниження ваги.

Потреба у клітковині знижується:

- При надмірному газоутворенні (метеоризмі).
- Під час загострення гастриту, панкреатиту та інших запальних захворюваннях ШКТ.
- дисбактеріоз.

Засвоюваність рослинної клітковини

Незважаючи на те, що клітковина (харчові волокна) не перетравлюється в організмі людини, проте вона є дуже корисною для нашого здоров'я. Клітковина важлива для шлунка (створює необхідний для повноцінної роботи обсяг їжі), а також відіграє важливу роль у її подальшій евакуації.

Корисні властивості клітковини та її вплив на організм

Крім корисної дії на шлунково-кишковий тракт (чистка, стимуляція моторики ШКТ), клітковина активізує в кишечнику травні ферменти. Вона необхідна підтримки нормальної мікрофлори в кишечнику, усуває дисбактеріоз.

За матеріалами деяких досліджень, клітковина сприяє розмноженню корисної мікрофлори, а також перешкоджає розвитку шкідливих мікроорганізмів.

Медичні джерела свідчать, що харчові волокна дуже корисні для хворих, які страждають на діабет, завдяки зниженню швидкості всмоктування вуглеводів, що оберігає організм від різкого підвищення рівня цукру в крові.

Клітковина виводить з організму токсини та шлаки, зменшує концентрацію шкідливих жирів. За рахунок цього оздоровлюється печінка. Обмінні процеси в організмі починають протікати швидше, що сприяє зниженню маси тіла, на велику радість охочих схуднути.

Взаємодія клітковини з есенціальними елементами

У медицині есенціальними елементами прийнято називати речовини, незамінні для функціонування організму. Клітковина взаємодіє з жовчаними кислотами та водою [2], впливає на жировий [3] та глюкозний обмін в організмі. Надлишок клітковини ускладнює засвоєння заліза [4], а також деяких вітамінів та мінеральних речовин. Харчові волокна нейтралізують дію окремих ліків. Зокрема психотропних речовин, антидепресантів.

Ознаки нестачі та надлишку клітковини:

Ознаки нестачі клітковини в організмі:

- переповнення організму шлаками та токсинами (неприємний запах тіла);
- проблеми із судинами;
- млявість роботи ШКТ;
- загострення цукрового діабету;
- зайва вага.

Ознаки надлишку клітковини в організмі:

- метеоризм, здуття живота та інші порушення у роботі кишечника (пронос, запор);
- нудота блювота;
- порушення мікрофлори кишечника та моторики ШКТ.

Клітковина для краси та здоров'я

Оптимальна кількість клітковини в організмі усуває почуття голоду та стимулює обмін речовин. Саме тому клітковина є одним з інструментів у боротьбі із зайвими кілограмами.

Білкові дієти з низькою кількістю вуглеводів викликають певний дискомфорт з боку шлунково-кишкового тракту, але популярні через свою ефективність у схудненні. Злегка модернізувавши таку дієту, доповнивши її продуктами, багатими на клітковину, можна покращити стан здоров'я свого організму і навіть прискорити схуднення.

Чистота шкіри, рум'янець на щоках пов'язані з правильним функціонуванням шлунково-кишкового тракту. А клітковина і продукти, що містять її, – це саме те, що потрібно! Її використовують як один з основних засобів, застосування яких призводить до оздоровлення всього організму.

Саме тому клітковину можна зарахувати до компонентів харчування, необхідних не тільки для підтримки здоров'я, але і зовнішньої привабливості.

Зміст клітковини у продуктах харчування

Таблиця 1

Вказано кількість грамів у 100 г продукту [5,6]

№	Продукт	г у 100 г
1	Висівки кукурудзяні термічно необроблені	79
2	Кориця порошок	53,1
3	Чабер мелений	45,7
4	Висівки пшеничні термічно необроблені	42,8

5	Розмарин сушений	42,6
6	Орегано материнка, висушена	42,5
7	Насіння коріандру	41,9
8	Шавлія мелена	40,3
9	Майоран спеції у вигляді порошку	40,3
10	Насіння фенхелю	39,8
11	Кмин насіння	38
12	Базилік сухий	37,7
13	Какао-порошок	37
14	чебрець сушений	37
15	Паприка спеція у вигляді порошку	34,9
16	Перець чилий мелений сухий	34,8
17	Насіння chia	34,4
18	Гвоздика приправа у вигляді порошку	33,9
19	М'ята сушена	29,8
20	Перець чилі гострий висушений на сонці	28,7
21	Кардамон	28
22	Насіння лляне	27,3
23	Петрушка сушена	26,7
24	Лавровий лист	26,3
25	Перець білий мелений	26,2
26	Горох сухий, зрілий	25,5
27	Перець чорний мелений	25,3
28	Французька зелена квасоля свіжа	25,2
29	Боби у сирому вигляді, зрілі	25
30	Квасоля червона суха	24,9
31	Пажитник насіння	24,6
32	Морква сушена	23,6
33	Куркума приправа у вигляді порошку	22,7
34	Перець запашний мелений	21,6
35	Насіння кропу	21,1
36	Висівки рисові необроблені термічно	21
37	Мускатний горіх прянощі, мелений	20,2
38	Насіння маку	19,5
39	Квасоля Ліма суха	19
40	Люпин (боби люпину) сухі	18,9
41	Крупа ячна в сухому вигляді	17,3
42	Кунжут обсмажений	16,9
43	Хлібці житні	16,5
44	Кокосова стружка непідсолоджена	16,3
45	Маш сухий	16,3
46	Борошно арахісове	15,8
47	Перловка крупа перлова суха	15,6

48	Квасоля строката суха	15,5
49	Квасоля чорна суха	15,5
50	Висівки вівсяні необроблені термічно	15,4
51	Квасоля біла суха	15,3
52	Цибульний порошок	15,2
53	Попкорн без солі	15,1
54	Житнє зерно (жито) у сухому вигляді	15,1
55	Голубиний горох сухий	15
56	Насіння анісу	14,6
57	Борошно із тритикале	14,6
58	Попкорн солоний	14,5
59	Екстракт імбиру порошок	14,1
60	Розмарин свіжий	14,1
61	Чебрець свіжий	14
62	Кріп сушений	13,6
63	Ягоди годжі сушені	13
64	Квасоля Адзукі суха	12,7
65	Квасоля рожева суха	12,7
66	Мигдаль свіжий	12,5
67	Булгур сухий, крупа	12,5
68	Яблука сушені	12,4
69	Насіння гірчиці мелена гірчиця	12,2
70	Нут сухий	12,2
71	Насіння селери	11,8
72	Кунжут необсмажений	11,6
73	Гриби шиїтаке сушені	11,5
74	Кервель ажурний сушений	11,3
75	Насіння соняшника смажені (очищені)	11,1
76	Локшина кукурудзяна в сухому вигляді	11
77	Виноградне листя свіже	11
78	Мигдаль смажений	10,9
79	Шоколад темний (70-85% какао)	10,9
80	Борошно нутове	10,8
81	Сочевиця червона або рожева суха	10,8
82	Борошно цільозернове пшеничне	10,7
83	Полба крупа у сухому вигляді	10,7
84	Сочевиця суха	10,7
85	Фісташки свіжі	10,6
86	Кіпрів, листя свіже	10,6
87	Вівсянка крупа вівсяна у сухому вигляді	10,6
88	Квасоля чорноока суха	10,6
89	Цедра апельсина свіжа	10,6
90	Цедра лимона свіжа	10,6

91	Зіра насіння куміна	10,5
92	Квасоля біла варена	10,5
93	Коріандр лист висушений	10,4
94	Маракуя свіжа	10,4
95	Фісташки смажені без солі	10,3
96	Гречка крупа гречана суха коричнева	10,3
97	Фісташки смажені солоні	10,3
98	Хлібці мультизернові	10,2
99	Вівсяні пластівці сухі швидкого приготування	10,1
100	Гречка зелена суха	10,0

Література

1. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
2. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
3. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
4. Єлісєєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/vi18.148
5. US DEPARTMENT OF AGRICULTURE - <https://fdc.nal.usda.gov/>
6. Foods rich in carbohydrates, <https://edaplust.info/food-components/carbohydrates-sources.html>

[Html версія статті](#)

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

Отримано 27.03.18

Реферат. У статті розглянуто основні властивості клітковини та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Зазначено найкращі натуральні джерела клітковини. Розглянуто використання клітковини в різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти клітковини на організм людини при певних медичних станах і захворюваннях.

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.