

Гемицеллюлоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Красота. Каждый, кто стремится обрести ее, должен привыкнуть к употреблению гемицеллюлозы. Так считают диетологи. При этом само наше существование будет пронизано чистотой и легкостью.

Ключевые слова: Гемицеллюлоза, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Продукты богатые гемицеллюлозой:

- Яблоко [1]
- Пшеница пророщенная
- Семена хлопчатника
- Капуста брюссельская
- Кукуруза [2]
- Топинамбур
- Арахис
- Фасоль [3]
- Соя
- Чечевица [4]
- Овес
- Пшено
- Пшеница
- Рис [5]
- Гречка [6]

Общая характеристика гемицеллюлозы

Гемицеллюлоза (ГМЦ) представляет собой соединение, относящееся к неперевариваемым полисахаридам растительного происхождения. Она состоит из разных остатков арабианов, ксиланов, галактанов, маннанов и фруктанов.

По сути, гемицеллюлоза является разновидностью пищевых волокон [7], которые способствуют расщеплению полисахаридов растительного происхождения. Многие называют гемицеллюлозу иначе: «клетчатка, растительные волокна и т.д.». Но разница в том, что клетчатка – это целлюлоза, образующая оболочку зерна и кору растений.

А гемицеллюлоза – это расщепленный полимер, представляющий собой волокна, напоминающие мякоть фруктов. Иными словами, гемицеллюлоза является соединением, близким к целлюлозе, но это не одно и то же.

Суточная потребность в гемицеллюлозе

Зарубежные исследователи склоняются к тому, что дневная норма гемицеллюлозы должна составлять от 5 до 25 грамм. Но, учитывая, что наши граждане привыкли к употреблению каш и бобовых (в отличие от жителей западных стран), наши ученые пришли к выводу: оптимальным количеством является 35 грамм ГМЦ в сутки.

Но это применимо лишь в том случае, если вы потребляете в день не менее 2400 ккал. При меньшем количестве калорий, количество гемицеллюлозы также должно быть уменьшено.

Если вы только начинаете питаться правильно, то увеличивайте количество гемицеллюлозы постепенно, так как ЖКТ не будет готов к таким резким переменам сразу!

Потребность в гемицеллюлозе возрастает:

- с возрастом (к 14 годам, во время полового созревания, потребность в ГМЦ увеличивается на 10 гр. в день, но после 50 лет происходит уменьшение на 5-7 грамм);
- во время беременности [8]. Обратите внимание, во сколько раз увеличилось количество потребляемой пищи. Пропорционально увеличьте количество потребляемой гемицеллюлозы!
- при слабой работе ЖКТ;
- авитаминозе;
- анемии;
- избыточном весе (нормализуется пищеварение, ускоряется обмен веществ);
- избыточном газообразовании;
- гастрите;
- панкреатите;
- дисбактериозе;
- проблемах с сосудами.

Потребность в гемицеллюлозе снижается:

- с возрастом (после 50 лет);
- при ее переизбытке.

Усваиваемость гемицеллюлозы

Так как гемицеллюлоза считается грубым пищевым волокном (мягче клетчатки, но все же), то ЖКТ ее вовсе не всасывает.

Если вы употребляете гемицеллюлозу из натуральных продуктов, то всасываться будут лишь сопутствующие витамины и минералы. Но само вещество не переваривается, оно необходимо нам для хорошего функционирования организма в целом.

Волокна ГМЦ притягивают воду [9], набухают в кишечнике и обеспечивают надолго чувство насыщения. Благодаря гемицеллюлозе, сахара всасываются очень медленно, не перегружая ЖКТ.

То есть, гемицеллюлоза выступает в качестве некоего связывающего вещества, заставляя наш организм работать «как часы» – размеренно, точно и правильно.

Полезные свойства гемицеллюлозы и ее влияние на организм

Гемицеллюлоза оказывает на организм ряд положительных эффектов, даже несмотря на то, что она почти не усваивается организмом. И поэтому, часто именно ее рекомендуют диетологи, так как, по их словам, она выполняет много важных функций:

- гемицеллюлоза облегчает перистальтику кишечника, тем самым, предотвращая запоры [10];
- улучшает пищеварение, что устраняет возможность гнилостных и бродильных процессов в толстой кишке;
- выводит пищевые токсины и яды;
- способствует быстрому усвоению витаминов, минералов и микроэлементов;
- стабилизирует микрофлору желудочно-кишечного тракта;
- предотвращает развитие рака толстой кишки.

Также, продукты, содержащие этот углевод, полезны для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Включая их в свой рацион можно уменьшить риск заболевания атеросклерозом и ишемической болезнью сердца.

Взаимодействие с другими элементами:

Очень хорошо гемицеллюлоза способна взаимодействовать с водой. При этом она набухает и готова к выполнению своих эвакуаторных функций. Благодаря этому, наш организм покидают токсины, тяжелые металлы и прочие вредные для нашего организма вещества. При избыточном употреблении ГМЦ ухудшается усвоение цинка, кальция и магния [11-13].

Признаки нехватки гемицеллюлозы в организме:

- нарушение в работе сердечно-сосудистой системы;
- отложение камней в желчном пузыре и его протоке;
- нарушение микрофлоры кишечника, запоры, тошнота, рвота;
- накопление тяжелых металлов, а также их солей и токсинов.

Признаки избытка гемицеллюлозы в организме:

- вздутие живота;
- тошнота и рвота;
- истощение;
- симптомы нехватки цинка, магния и кальция;
- нарушение микрофлоры кишечника;
- нарушение метаболизма [14].

Гемицеллюлоза для красоты и здоровья

Употребление гемицеллюлозы – это прямой путь к красоте. Во-первых, вес человека сохраняется в пределах нормы, во-вторых, благодаря эвакуационной способности ГМЦ, ваша кожа всегда будет иметь здоровый вид!

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки–польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Orýza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorýrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
7. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
9. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда как натуральное слабительное для лечения запоров. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 48-53. DOI: 10.59316/.vi17.122
11. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
12. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для улучшения метаболизма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 75-84. DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.14

[HTML версия статьи](#)

Получено 07.05.2019

Hemicellulose - description, benefits, effects on the body and best sources Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Abstract. Beauty. Everyone who aspires to find it should get used to eating hemicellulose. This is the opinion of nutritionists. In doing so, our very existence will be permeated with purity and lightness.