Геміцелюлоза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Краса. Кожен, хто прагне знайти її, має звикнути до вживання геміцелюлози. Так вважають дієтологи. При цьому саме наше існування буде пронизане чистотою та легкістю.

Ключові слова: Геміцелюлоза, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надмірності

Продукти багаті на геміцелюлозу:

- Яблуко [1]
- Пшениця пророщена
- Насіння бавовнику
- Капуста брюссельська
- Кукурудза [2]
- Топінамбур
- Арахіс
- Квасоля [3]
- Соя
- Сочевиця [4]
- Овес
- Пшоно
- Пшениця
- Рис [5]
- Гречка [6]

Загальна характеристика геміцелюлози

Геміцелюлоза (ГМЦ) є сполукою, що відноситься до неперетравлюваних полісахаридів рослинного походження. Вона складається з різних залишків арабінанів, ксиланів, галактанів, маннанів та фруктанів.

По суті геміцелюлоза є різновидом харчових волокон [7], які сприяють розщепленню полісахаридів рослинного походження. Багато хто називає геміцелюлозу інакше: «клітковина, рослинні волокна тощо». Але різниця в тому, що клітковина – це целюлоза, що утворює оболонку зерна та кору рослин.

А геміцелюлоза – це розщеплений полімер, що є волокнами, що нагадують м'якоть фруктів. Іншими словами, геміцелюлоза є з'єднанням, близьким до целюлози, але це не одне й те саме.

Добова потреба у геміцелюлозі

Зарубіжні дослідники схиляються до того, що денна норма геміцелюлози має становити від 5 до 25 г. Але з огляду на те, що наші громадяни звикли до вживання каш і бобових (на відміну від жителів західних країн), наші вчені дійшли висновку: оптимальною кількістю є 35 грам ГМЦ на добу.

Але це можна застосувати лише в тому випадку, якщо ви споживаєте в день не менше 2400 ккал. При меншій кількості калорій кількість геміцелюлози також повинна бути зменшена.

Якщо ви тільки починаєте харчуватися правильно, то збільшуйте кількість геміцелюлози поступово, тому що шлунково-кишковий тракт не буде готовий до таких різких змін відразу!

Потреба в геміцелюлозі зростає:

- з віком (до 14 років, під час статевого дозрівання, потреба у ГМЦ збільшується на 10 гр. на день, але після 50 років відбувається зменшення на 5-7 грам);
- під час вагітності [8]. Зверніть увагу, у скільки разів збільшилася кількість їжі, що споживається. Пропорційно збільште кількість споживаної геміцелюлози!
- при слабкій роботі ШКТ;
- авітаміноз;
- анемії;
- надмірній вазі (нормалізується травлення, прискорюється обмін речовин);
- надмірному газоутворенні;
- гастриті;
- панкреатиті;
- дисбактеріоз;
- проблем з судинами.

Потреба в геміцелюлозі знижується:

- з віком (після 50 років);
- при її надлишку.

Засвоюваність геміцелюлози

Так як геміцелюлоза вважається грубим харчовим волокном (м'якше клітковини, але все ж таки), то ШКТ її зовсім не всмоктує.

Якщо ви вживаєте геміцелюлозу з натуральних продуктів, то всмоктуватиметься лише супутні вітаміни та мінерали. Але сама речовина не перетравлюється, вона потрібна нам для гарного функціонування організму в цілому.

Волокна ГМЦ притягують воду [9], набухають у кишечнику та забезпечують надовго відчуття насичення. Завдяки геміцелюлозі цукру всмоктуються дуже повільно, не перевантажуючи ШКТ.

Тобто, геміцелюлоза виступає як певна зв'язувальна речовина, змушуючи наш організм працювати «як годинник» – розмірено, точно і правильно.

Корисні властивості геміцелюлози та її вплив на організм

Геміцелюлоза чинить на організм ряд позитивних ефектів, навіть незважаючи на те, що вона майже не засвоюється організмом. І тому часто саме її рекомендують дієтологи, оскільки, за їхніми словами, вона виконує багато важливих функцій:

- геміцелюлоза полегшує перистальтику кишечника, тим самим запобігаючи запори [10];
- покращує травлення, що усуває можливість гнильних та бродильних процесів у товстій кишці;
- виводить харчові токсини та отрути;
- сприяє швидкому засвоєнню вітамінів, мінералів та мікроелементів;
- стабілізує мікрофлору шлунково-кишкового тракту;
- запобігає розвитку раку товстої кишки.

Також, продукти, що містять цей вуглевод, корисні для людей, які страждають на серцево-судинні захворювання. Включаючи їх до свого раціону, можна зменшити ризик захворювання на атеросклероз та ішемічну хворобу серця.

Взаємодія з іншими елементами:

Дуже добре геміцелюлоза здатна взаємодіяти із водою. При цьому вона набухає та готова до виконання своїх евакуаторних функцій. Завдяки цьому наш організм залишають токсини, важкі метали та інші шкідливі для нашого організму речовини. При надмірному вживанні ГМЦ погіршується засвоєння цинку, кальцію та магнію [11-13].

Ознаки нестачі геміцелюлози в організмі:

- порушення у роботі серцево-судинної системи;
- відкладення каменів у жовчному міхурі та його протоці;
- порушення мікрофлори кишечника, запори, нудота, блювання;
- накопичення важких металів, а також їх солей та токсинів.

Ознаки надлишку геміцелюлози в організмі:

- здуття живота;
- нудота та блювання;
- виснаження;
- симптоми нестачі цинку, магнію та кальцію;
- порушення мікрофлори кишківника;
- порушення метаболізму [14] .

Геміцелюлоза для краси та здоров'я

Вживання геміцелюлози – це прямий шлях краси. По-перше, вага людини зберігається в межах норми, по-друге, завдяки евакуаційній здатності ГМЦ ваша шкіра завжди матиме здоровий вигляд!

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130

2. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
3. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квасоля (лат. Phaséolus). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
4. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
5. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
6. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagopyrum). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
7. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
8. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа під час вагітності. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
9. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології,* 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
10. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа як натуральне проносне лікування запорів. *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (17), 48-53. DOI: 10.59316/.vi17.122
11. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
12. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
13. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа для покращення метаболізму. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (11), 75-84. DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.14

HTML версія статті

Отримано 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.