

Нехватка клетчатки приводит не только к проблемам с пищеварением, но и к набору веса, повышенному риску возникновения диабета 2 типа, болезней сердца, рака и других хронических заболеваний. При этом в некоторых фруктах клетчатки может содержаться больше, чем в миске овсянки.

Авокадо. Из одного такого плода вы получите 10 г клетчатки. Исследования показывают, что она может стимулировать рост полезных бактерий в кишечнике.

Ежевика. Одна чашка этих ягод содержит 8 г клетчатки. Кроме того, в ежевике есть антиоксиданты, витамин С.

Малина. Из одной чашки этих ягод вы тоже получите 8 г клетчатки. Учёные также обнаружили, что употребление от 1 до 1½ стаканов малины в сутки положительно влияет на уровень глюкозы в крови, инсулина и холестерина у людей, имеющих повышенный риск развития хронических болезней.



Photo: Getty Images, EatingWell design

Авокадо и другие продукты, в которых клетчатки больше, чем в овсянке

Груши. Одна средняя груша содержит 6 г клетчатки. Это на 30% больше, чем в среднем яблоке. Также эти фрукты имеют в составе сорбит, обладающий слабительным эффектом.

Гранаты. Из одного стакана граната вы получите 7 г клетчатки. Этот фрукт обладает антиоксидантными, противовоспалительными, противораковыми свойствами.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.