

В кишечнике живут триллионы бактерий, влияющие на всё: от иммунной функции до метаболизма и психического здоровья. Однако многие из нас недооценивают важное питательное вещество для здоровья кишечника. И это клетчатка.

Нерастворимая клетчатка содержится в цельном зерне, орехах и овощах. Она увеличивает объём стула, помогает продвигать пищу по желудочно-кишечному тракту. В то же время растворимая клетчатка входит в состав фруктов и некоторых овощей. Она замедляет процесс пищеварения.

Благодаря клетчатке вы можете поддерживать регулярный стул. Это играет решающую роль для здоровья пищеварительной системы.



Shutterstock

Клетчатка также питает кишечные бактерии, что помогает поддерживать иммунную функцию. Согласно исследованию 2022 года, опубликованному в *Nutrients*, она регулирует иммунные реакции организма, снижает вероятность развития

хронического воспаления.

Исследования демонстрируют, что клетчатка — ценный инструмент для похудения. Всё потому, что она помогает оставаться сытым дольше. Это облегчает поддержание здорового веса.

Лучшие источники нерастворимой клетчатки — это овёс, фасоль, чечевица, яблоки, морковь, цитрусовые; растворимой клетчатки — цельное зерно, коричневый рис, орехи, брокколи, цветная капуста.

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