

Одно яблоко среднего размера даёт около 4,8 г диетической клетчатки. Она играет главную роль в работе пищеварения, поддержании веса, профилактике развития некоторых хронических заболеваний. При этом некоторые фрукты содержат клетчатки ещё больше.

**Маракуйя.** В одной чашке этого кислого фрукта содержится 24,5 г клетчатки. При этом ежедневного этого вещества нужно здоровым взрослым получать от 25 до 30 г в сутки.

**Гуава.** Из одной чашки гуавы можно получить 8,9 г клетчатки и больше витамина С, чем в апельсине.

**Малина.** Одна чашка этих ягод содержит 8 г клетчатки.

**Ежевика.** Одна порция ежевики включает 7,6 г клетчатки. Также эта ягода считается суперпродуктом за счёт содержания антиоксидантов, витаминов, минералов, клетчатки.

**Дикая черника.** В ней больше антиоксидантов и клетчатки, чем в магазинной. Из одной чашки дикой черники вы получите 6,2 г клетчатки, а из одной чашки обычной – 3,5 г.

Груши и не только: фрукты, в которых клетчатки больше, чем в яблоке



Jozef Potoma / Getty Images

**Груши.** Из одной груши среднего размера можно получить 5,5 г, а из азиатской груши – 6,5 г клетчатки.

**Киви.** Одна чашка киви – это 5,4 г клетчатки, различные минералы и антиоксиданты.

**Грейпфрут.** Один такой фрукт даёт 5 г клетчатки, необходимые минералы и витамины С и А. Кроме того, он более чем на 91% состоит из воды.

**Авокадо.** Полчашки авокадо обеспечивают организм 5 г клетчатки.

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

Все права защищены

save pdf date >>> 06.12.2025