

В авокадо содержится много клетчатки, а также полезные жиры и другие питательные вещества для поддержания общего здоровья. Вот о чём важно знать.

**Клетчатка.** Половина авокадо (100 г) содержит 160 ккал и до 6,7 г клетчатки.

Клетчатка предотвращает запоры и поддерживает регулярный стул. Рекомендуется в сутки взрослым потреблять 28 г этого вещества при рационе в 2000 ккал.

**Растворимая и нерастворимая клетчатка.** В авокадо 70% клетчатки – нерастворимая и 30% – растворимая. Растворимая клетчатка регулирует уровень сахара в крови и холестерина, помогает сохранять сытость после еды, смягчает стул, замедляет переваривание пищи, содержит пектин, который поддерживает здоровую микрофлору кишечника. Нерастворимая же клетчатка увеличивает объём стула, поддерживает чувствительность к инсулину у диабетиков.



Zen Rial / Getty Images

**Пребиотическая клетчатка.** В авокадо есть и пребиотики. Одно исследование 2021

года, которое длилось 12 недель и включало здоровых взрослых с избыточным весом или ожирением, показало: у тех, кто употреблял авокадо каждый день, было больше бактерий, расщепляющих клетчатку и производящих метаболиты для улучшения здоровья кишечника.

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