

Существует две разновидности клетчатки: растворимая и нерастворимая. Вот какие продукты, богатые этим веществом, эксперты рекомендуют употреблять ежедневно.

**Фрукты.** Много клетчатки содержится в грушиах, бананах, гуаве, ягодах, киви, яблоках.

**Овощи.** К таким, в которых много клетчатки, относятся морковь, брокколи, зелёный горошек, листовая зелень, брюссельская капуста, артишоки.

**Бобовые.** Это чечевица, красная фасоль, чёрная фасоль, белая фасоль, нут, колотый горох, соевые продукты.



YelenaYemchuk / Getty Images

**Орехи и семена.** Они богаты полезными жирами, белком. Много клетчатки содержится в миндале, фисташках, грецких орехах, фундуке, семенах чиа, льна, подсолнечника.

**Зерновые.** Особенno большое количество клетчатки в овсе, ячмене, пшенице, ржи,

лебеде, гречневой крупе.

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