

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

Фрукты. Много клетчатки содержится в грушах, 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. Особенно большое количество клетчатки в овсе, ячмене, пшенице, ржи,

Фрукты и другие виды клетчатки, которые нужно есть каждый
день

лебеде, гречневой крупе.

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