

Проблемы с пищеварением встречаются часто. Помочь в этом случае могут продукты, содержащие много клетчатки. Вот несколько примеров.

**Овёс.** Из одной чашки сухого овса можно получить около 8 г клетчатки. В этом продукте также есть как растворимая, так и нерастворимая клетчатка, что способствует более лёгкому прохождению стула через пищеварительный тракт.

**Чечевица.** В ней содержится резистентный крахмал, поддерживающий здоровое пищеварение. Попробуйте добавлять в салаты, супы, каши варёную чечевицу.

**Яблоки.** Они богаты пектином. Это растворимая клетчатка, которая действует как естественный размягчитель стула. Из одного среднего яблока вы получите около 4 г клетчатки.



Getty Images. EatingWell design

**Цельнозерновой хлеб.** При этом выбирайте хлеб, в котором на ломтик содержится не

менее 3 г клетчатки.

**Сладкий картофель.** Он содержит смесь растворимой и нерастворимой клетчатки, а также много воды.

**Фасоль.** Полстакана бобовых дадут вам 7-8 г клетчатки.

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