

Диета с высоким содержанием белка может быть полезна для тех, кто хочет похудеть, уменьшить тягу к еде или нарастить мышцы. Однако регулярное употребление большого количества этого вещества может вызвать запоры.

Вот несколько причин, почему от избытка белка возникает запор.

Нехватка клетчатки. Это вещество увеличивает объём стула и улучшает пищеварение. Содержится клетчатка только в растительных продуктах, в том числе в овощах, фруктах, цельнозерновых, орехах, семенах, бобовых.

Употребление слишком большого количества ультраобработанных продуктов. Как правило, в такой пище очень мало клетчатки, а также много килокалорий и добавленного сахара. Кроме того, в таких продуктах часто содержатся искусственные подсластители, влияющие на микробиом кишечника и усугубляющие запор.



Gingagi / Getty Images

Нехватка жидкости. Для переваривания белка организму нужно много воды.

Запоры назвали главным побочным эффектом белка

Недостаток физической активности. Это тоже может способствовать возникновению запоров.

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