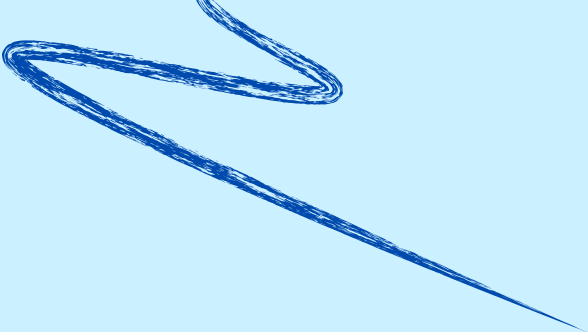
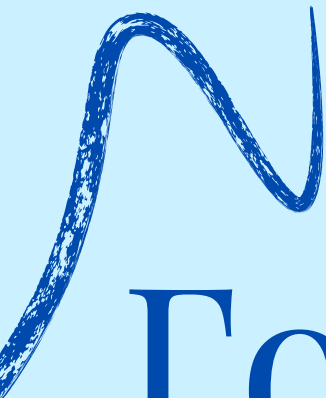




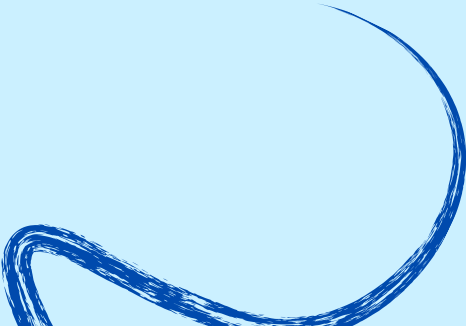
Анна Марниц

30 граммов клетчатки ЖКТ в день

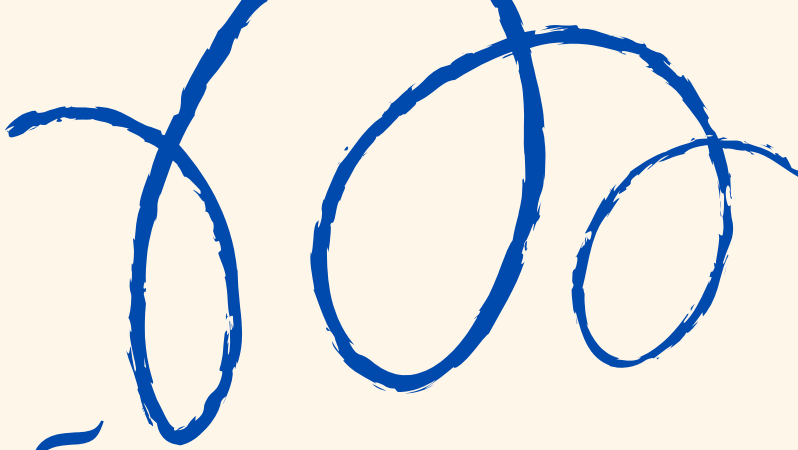


Метаболизм,
энергия, цикл

Готовый конструктор питания



Питание современной
женщины



Вы наверняка уже
слышали совет:

«Ешьте больше клетчатки»

Но сколько — это «больше»? Нужно ли каждый день есть огромную миску салата? И как вообще понять, набрали вы свои 25–30 граммов или нет, если не хочется постоянно взвешивать еду и считать каждый грамм?

Именно поэтому я собрала этот конструктор.

Его задача — не заставить вас считать клетчатку до последнего грамма, а показать, **как практически собрать около 30 г клетчатки из обычных продуктов в течение дня.**

Зачем нам клетчатка?

Клетчатка — это компоненты растительной пищи, которые не перевариваются нашими пищеварительными ферментами так же, как белки, жиры или обычные углеводы.

И именно в этом заключается часть её пользы.

Достаточное количество клетчатки в рационе помогает:

- поддерживать нормальную работу кишечника и регулярный стул;
- увеличивать объём пищи и поддерживать насыщение;
- замедлять усвоение углеводов в составе смешанного приёма пищи;
- поддерживать более благоприятный липидный профиль — некоторые виды растворимой клетчатки помогают снижать уровень холестерина;
- обеспечивать субстратом бактерии кишечника: часть пищевых волокон ферментируется микробиотой с образованием короткоцепочечных жирных кислот;
- увеличивать разнообразие растительных продуктов в рационе.

Рационы с более высоким потреблением пищевых волокон также устойчиво связывают с более благоприятными кардиометаболическими исходами и меньшим риском ряда хронических заболеваний.

Почему 30 граммов?

Не существует одного магического числа, которое необходимо абсолютно каждому человеку.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым получать не менее 25 г пищевых волокон в день преимущественно из цельных продуктов.

В этом гайде мы будем использовать около 30 г в день как удобный практический ориентир.

Но есть одна важная деталь: если сейчас в вашем рационе очень мало клетчатки, не нужно пытаться получить 30 г уже завтра.

Резкое увеличение количества бобовых, цельнозерновых продуктов, овощей, семян и других источников клетчатки может усилить газообразование, вздутие и дискомфорт.

Гораздо разумнее увеличивать её количество постепенно и одновременно следить за достаточным потреблением жидкости.

Собираем 30 г клетчатки без постоянных подсчётов

Самый простой способ добирать клетчатку — не пытаться получить её из одного продукта, а распределять в течение дня.

Ориентир может выглядеть так:

завтрак — 8–10 г

обед — 8–10 г

ужин — 8–10 г

перекус или небольшие добавки — ещё 2–5 г

ШАГ 1

Выберите основу

Старайтесь регулярно менять очищенные продукты на варианты, которые дают больше клетчатки.

Крупы и цельнозерновые продукты

Примерное количество клетчатки в готовой порции:

- овсяные хлопья, 50 г сухих — ≈5 г
- гречка, 150 г готовой — ≈4 г
- киноа, 150 г готовой — ≈4 г
- бурый рис, 150 г готового — ≈2–3 г
- перловка, 150 г готовой — ≈5–6 г
- цельнозерновой хлеб, 2 ломтика — ≈4–6 г
- цельнозерновая паста, 150 г готовой — ≈5–7 г

Бобовые

Бобовые — один из самых простых способов заметно увеличить количество клетчатки в рационе.

- чечевица, 100 г готовой — ≈7–8 г
- нут, 100 г готового — ≈7–8 г
- фасоль, 100 г готовой — ≈6–8 г
- эдамаме, 100 г — ≈5 г

Не обязательно делать бобовые главным блюдом. Даже 50–70 г нута, фасоли или чечевицы, добавленных в салат или гарнир, уже заметно увеличат количество клетчатки.

ШАГ 2

Добавьте минимум два растения

Хороший ориентир для основного приёма пищи — 150–250 г овощей.

Например:

- брокколи, 100 г — ≈3 г
- брюссельская капуста, 100 г — ≈4 г
- морковь, 100 г — ≈3 г
- свёкла, 100 г — ≈3 г
- сладкий перец, 100 г — ≈2 г
- цветная капуста, 100 г — ≈2 г
- зелёный горошек, 100 г — ≈5 г
- баклажан, 100 г — ≈3 г

Вместо того чтобы класть на тарелку два кружочка огурца и считать, что овощи присутствуют, попробуйте сделать растения полноценной частью тарелки.

Например:

100 г брокколи + 100 г моркови = уже около 6 г клетчатки.

ШАГ 3

Используйте фрукты и ягоды

Фрукты — это не только источник сахаров. Они также могут заметно помогать закрывать потребность в клетчатке.

Особенно удобны ягоды.

- малина, 100 г — ≈6–7 г
- ежевика, 100 г — ≈5 г
- груша среднего размера — ≈5–6 г
- яблоко с кожурой — ≈4 г
- апельсин — ≈3 г
- киви, 2 шт. — ≈4 г
- банан — ≈3 г

ШАГ 4

Используйте маленькие «бустеры»

Это продукты, которых нужно совсем немного, но они помогают добавить ещё несколько граммов клетчатки практически без изменения блюда.

Семена

- чиа, 1 ст. л. — ≈4 г
- молотое льняное семя, 1 ст. л. — ≈2 г
- тыквенные семечки, 20 г — ≈1–2 г

Орехи

- миндаль, 30 г — ≈3–4 г
- фисташки, 30 г — ≈3 г
- грецкие орехи, 30 г — ≈2 г

Авокадо

Половина среднего авокадо может дать около 5 г клетчатки.

Это один из самых простых способов сделать обычный тост, салат или тарелку более богатой клетчаткой.

Формула

«1 + 1 + 1»

Если вы не хотите ничего считать, используйте простую систему.

Для основного приёма пищи выберите:

1 ОСНОВА ≈ 3-6 г клетчатки

Выберите один вариант:

- овсянка / гречка / перловка / киноа
- цельнозерновая паста / цельнозерновой хлеб / картофель с кожурой

1 БОЛЬШАЯ ПОРЦИЯ РАСТЕНИЙ ≈ 2-5 г клетчатки

Выберите один или несколько вариантов:

- брокколи / морковь / свекла / баклажан / сладкий перец
- брюссельская капуста / цветная капуста / зелёный горошек

1 БУСТЕР ≈ 2-5 г клетчатки

Выберите один вариант:

- ягоды / фрукт
- 1 ст. л. чиа / 1 ст. л. молотого льна
- орехи / 1/2 авокадо
- небольшая порция бобовых

Рацион на 5 дней для 30 г клетчатки в день

Ниже — готовый план питания на 5 дней, собранный по принципу конструктора клетчатки. Каждый день даёт примерно 30–33 г клетчатки без сложных подсчётов.

ДЕНЬ 1

Завтрак ≈ 10 г

Овсянка + малина + чиа

- овсяные хлопья (50 г) — ≈5 г
- малина (50 г) — ≈3 г
- чиа (1/2 ст. л.) — ≈2 г

Обед ≈ 9 г

Гречка + брокколи + морковь

- гречка (150 г готовой) — ≈4 г
- брокколи (100 г) — ≈3 г
- морковь (70 г) — ≈2 г

Ужин ≈ 9–10 г

Картофель + зелёный горошек + салат

- картофель с кожурой (200 г) — ≈4 г
- зелёный горошек (80 г) — ≈4 г
- овощи/зелень — ≈1–2 г

Перекус ≈ 3–4 г

яблоко с кожурой

Итого: ≈31–33 г

ДЕНЬ 2

Завтрак ≈ 9-10 г

Цельнозерновой хлеб + авокадо + овощи

- цельнозерновой хлеб (2 ломтика) — ≈5 г
- авокадо (1/2) — ≈5 г
- помидор/огурец — ≈1-2 г

Обед ≈ 9 г

Чечевица + овощи

- чечевица (100 г готовой) — ≈7-8г
- Сладкий перец (100 г) — ≈2г

Ужин ≈ 9 г

Киноа + брокколи + морковь

- киноа (150 г) — ≈4 г
- брокколи (100 г) — ≈3г
- морковь (70г) — ≈2 г

Перекус ≈ 3-4 г

Груша с кожурой

Итого: ≈30-32 г



ДЕНЬ 3

Завтрак ≈ 10 г

Овсянка + банан + льняное семя

- овсянка (50 г) — ≈5 г
- банан — ≈3 г
- молотый лён (1 ст. л.) — ≈2 г

Обед ≈ 9 г

Нут + овощи

- нут (100 г готового) — ≈7-8 г
- свёкла (100 г) — ≈3 г

Ужин ≈ 9 г

Бурый рис + овощи

- бурый рис (150 г готового) — ≈2-3 г
- брокколи (100 г) — ≈3 г
- цветная капуста (100 г) — ≈2 г

Перекус ≈ 3-4 г

Киви 2 шт с кожурой

Итого: ≈30-32 г



ДЕНЬ 4

Завтрак ≈ 10 г

Йогурт + ягоды + чиа + орехи

- малина (100 г) — ≈6-7 г
- чиа (1/2 ст. л.) — ≈2 г
- миндаль (15 г) — ≈2 г

Обед ≈ 9 г

Фасоль + овощи

- фасоль (100 г готовой) — ≈6-8 г
- морковь (100 г) — ≈3 г

Ужин ≈ 9 г

Перловка + овощи

- перловка (150 г готовой) — ≈5-6 г
- брокколи (100 г) — ≈3 г

Перекус ≈ 3-4 г

Яблоко с кожурой

Итого: ≈31-33 г



ДЕНЬ 5

Завтрак ≈ 10 г

Цельнозерновая паста (сладкий вариант)

- цельнозерновая паста (150 г готовой) — $\approx 5-7$ г
- ягоды (50 г) — ≈ 3 г

Обед ≈ 9 г

Чечевица + овощи

- чечевица (100 г) — $\approx 7-8$ г
- зелёный горошек (50 г) — $\approx 2-3$ г

Ужин ≈ 9 г

Гречка + овощи + авокадо

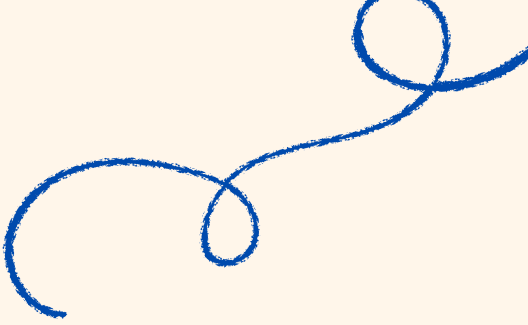
- гречка (150 г) — ≈ 4 г
- авокадо (1/2) — ≈ 5 г

Перекус $\approx 3-4$ г

Черника

Итого: $\approx 31-33$ г





Если сейчас вы едите мало клетчатки

Если ваш обычный рацион состоит в основном из белого хлеба, белого риса, мяса, молочных продуктов и небольшого количества овощей, не нужно пытаться перейти на 30 г клетчатки за один день.

Резкое увеличение количества клетчатки может привести к:

- вздутию;
- газообразованию;
- ощущению переполнения;
- дискомфорту в животе;
- изменению стула.

Это не обязательно означает, что клетчатка вам «не подходит». Иногда кишечнику просто требуется время, чтобы адаптироваться к её большому количеству.

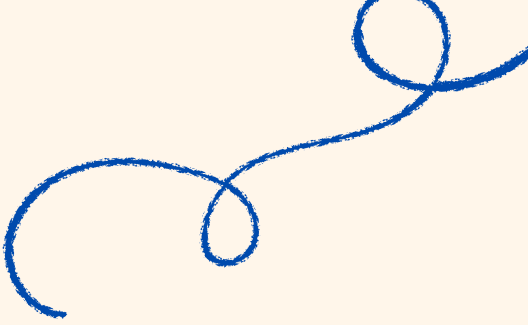
Увеличивайте постепенно

добавьте один дополнительный источник клетчатки в день. Когда это количество хорошо переносится, добавьте следующий источник.

Не забывайте про жидкость

При увеличении количества клетчатки важно также получать достаточно жидкости.

Клетчатка взаимодействует с водой в пищеварительном тракте, поэтому сочетание большого количества клетчатки и недостаточного потребления жидкости может не дать ожидаемого эффекта на стул.



Когда 30 г клетчатки могут быть плохой идеей?

30 г — ориентир, а не обязательная цифра для каждого человека каждый день.

Существуют ситуации, когда количество клетчатки приходится временно уменьшать или подбирать индивидуально.

Например, при заболеваниях кишечника, после операций на ЖКТ, когда врач назначил низкоклетчаточную диету.

В такой ситуации не нужно стремиться к 30 г вопреки медицинским рекомендациям.

При выраженных необъяснимых симптомах

Если после еды регулярно возникают:

- сильная боль;
- выраженное вздутие;
- длительная диарея;
- стойкий запор;
- кровь в стуле;
- необъяснимое снижение веса,

задача уже не в том, чтобы самостоятельно «добрать клетчатку».

Сначала необходимо выяснить причину симптомов.