Автор: admin
20.03.2012 18:06 -

Что такое клетчатка и пектины? Для чего они нужны?

Как и множество людей в наше время, я увлекаюсь рациональным питанием. А все потому, что приятнее скушать яблоко или морковку вместо таблетки, и отпадает необходимость ходить по врачам. Рациональное питание с использованием натуральных продуктов обеспечивает нам хорошее самочувствие и сохранение здоровья. А самое главное, натуральные продукты можно употреблять, не опасаясь неприятных последствий. То, что мы едим, оказывает выраженное влияние на наш организм, наше настроение. Даже сама фактура растений оказывает влияние на наш организм.

В последнее время, читая что-то о полезных и питательных продуктах, все время наталкиваюсь на то, что определенные продукты рекомендуют кушать потому, что в них содержатся клетчатка, пектины, растительные, пищевые волокна.

Как оказалось, именно клетчатку и пектины называют пищевыми или растительными волокнами. Им в последнее время очень много уделяется внимания, как за рубежом, так и у нас. Некоторые зарубежные диетологи даже определяют пищевую ценность продуктов именно по содержанию в них витаминов А, С, калия и этих самых пищевых волокон.

Клетчатка или целлюлоза, которую содержат растения, не дает организму энергии и практически не усваивается, но она обязательно должна присутствовать в вашем рационе. Она необходима нам для стимулирования работы кишечника, чтобы пища быстро проходила по организму, удалялся холестерин, яды, жиры и много другого, что может принести вред нашему организму.

Клетчатки много содержится в растительной пище – овощах и фруктах. Больше всего клетчатки в сушеных грибах, яблоках и грушах, а также в малине, землянике, орехах, кураге и финиках. Клетчатка также содержится в овсянке, гречке, черносливе, морковке, инжире. Так что кушайте.

А теперь **о пектинах**.
Пектины обладают одной интересной способностью – при взаимодействии с водой они набухают и поглощают из кишечника холестерин, ненужные организму вещества, в том

числе токсины, микробы, и удаляют эти вредные вещества из организма. Способность пектинов поглощать вредные вещества увеличивается в присутствии яблочной, лимонной и других органических кислот, содержащихся в растениях (фрукты содержат в основном яблочную кислоту, а ягоды и цитрусовые – лимонную). Так что пектины лечат различные заболевания органов пищеварения, нормализуют микрофлору кишечника, а также холестериновый обмен в организме. Пектины таким способом очищают организм, и защищают его от интоксикаций. Больше всего пектинов содержится в черной смородине, яблоках, свекле, персиках. Пектины также находятся в апельсинах, абрикосах, грушах, малине, капусте, морковке и в соке зрелых овощей и фруктов.

Американские ученые изучили действие грейпфрутового пектина на уровень холестерина в крови. Подопытные, у которых было высокое содержание холестерина в крови, каждый день съедали по грейпфруту, не меняя своего рациона. В результате у них пришло в равновесие содержание «хорошего» и «плохого» холестерина.

Пища с растительными волокнами защищает наш организм от ишемической болезни сердца, желче-каменной болезни, диабета, атеросклероза, ожирения и от много чего другого. Съедая каждый день по яблоку, кушая красный борщик, орехи, не забывая о свежих соках, делая салат из капусты, варя гречневую кашу, вы избавляете себя от многих проблем в будущем, проводите профилактику атеросклероза, болезней сердца, желудочно-кишечного тракта и даже рака.

К тому же, получается не только полезно, но и вкусно.
Позаботьтесь о себе!

Здоровья вам!

Автор - **Нина Грищук**
Источник