



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области  
в городе Асбест и Белоярском районе»**

адрес: 624269, Свердловская область, г. Асбест, ул. Ладыженского, дом 17  
тел. (34365)2-48-18, E-mail: mail\_03@66.rospotrebnadzor.ru  
ОКПО 77144867, ОГРН 1056603530510, ИНН/КПП 6670081969/660302001

31.10.2019г. №66-20-003/ р4-1832-2019

**В СМИ**

**Роль пищевых волокон в питании человека**

**Пищевые волокна** – компоненты пищи, которые не перевариваются пищеварительными ферментами нашего организма, но могут быть переработаны нормальной микрофлорой кишечника.

Пищевые волокна называют «неусваиваемыми углеводами», в отличие от углеводов клетчатка не является источником энергии и не содержит калорий.

Существует два типа пищевых волокон:

- **растворимые пищевые волокна** (растворимая клетчатка - легко растворяются в воде и превращаются в гелеобразное вещество в желудочно-кишечном тракте)

- **нерастворимые пищевые волокна** (нерастворимая клетчатка - в воде не растворяются и сохраняются в изначальном виде при прохождении через желудочно-кишечный тракт).

Регулярное употребление продуктов, богатых растворимыми пищевыми волокнами снижает уровень холестерина, стабилизирует содержание сахара в крови и уменьшает поглощение жиров, что может снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и нарушения кровообращения.

Нерастворимая клетчатка, проходя по желудочно-кишечному тракту поглощает жидкость и абсорбирует побочные продукты пищеварения. В ее присутствии усиливается перистальтика и повышается скорость продвижения пищи по желудочно-кишечному тракту, что препятствует развитию запоров.

Употребление продуктов, богатых нерастворимой клетчаткой снижает риск развития дивертикулита кишечника, геморроя, может снижать риск развития колоректального рака.

Рекомендуемый уровень суточного потребления пищевых волокон в Российской Федерации для взрослых составляет 30 грамм.

К продуктам, богатым клетчаткой, относятся фрукты (сырые груши, яблоки, бананы, апельсины), ягоды (малина, чернослив), инжир, финики, овощи (тыква, картофель, шпинат, цветная капуста), отруби, бобовые (нут, чечевица, горох, фасоль), коричневый рис, орехи, макароны и хлеб из цельнозерновой пшеницы.

Для всех тех, кто желает нормализовать массу тела или похудеть, пищевые волокна станут отличным помощником. Дело в том, что пищевые волокна, впитывая воду и увеличиваясь в объеме, заполняют желудок, формируя чувство сытости. Таким образом, не возникает желания перекусывать между приемами пищи, снижается общая калорийность рациона.

**Правильное питание залог вашего здоровья !!!**

Главный врач Асбестовского Филиала ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

Е.В. Гилева

Исп.

помощник санитарного врача,  
Бакшаева А.А., тел. 2-48-20