

# КДЕТЦАТКА

Антон Черников

## Пятый элемент здорового питания



12+

АНТОН Черников

**Клетчатка – 5-й элемент  
здорового питания**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Черников А. В.**

Клетчатка – 5-й элемент здорового питания / А. В. Черников —  
«ЛитРес: Самиздат», 2019

Обилие противоречивой информации о правильном питании сводит с ума. Трудно разобраться, что на самом деле полезно, а что вредно? Перед Вами книга о здоровом питании и клетчатке, основанная на 17-тилетнем практическом опыте и огромном массиве научной информации. Вместе с тем, автор легко и увлекательно раскрывает тайны «её величества Клетчатки». Развенчивает окружающие её мифы. Показывает, связанные с ней, маркетинговые хитрости индустрии здорового питания. Раскрывает простые, но не очевидные секреты, мешающие стройности, хорошей физической форме и активному долголетию.

# Содержание

Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Не так давно школьный друг, не поклонник здорового образа жизни, а скорее наоборот, прислал мне свое фото с двумя банками клетчатки. «ЗОЖ рулит!» – ответил я. «Хочу вернуть форму» – сообщил он.

Беседа вполне в духе времени, и я искренне рад за друга. Думаю, если его намеренья серьёзны, он добьется своей цели.

И клетчатка ему поможет. В этом у меня сомнений нет.

Про клетчатку в интернете сейчас пишут даже чаще, чем о предсказаниях конца света, по форме и содержанию статьи порой очень похожи. И те, и другие заполнены красивыми мифами, легендами и заблуждениями. Научно-популярные тексты транслируют древние суеверия, а не достижения науки 21 века.

Не секрет, что для ухода за своим телом, как и за автомобилем или садовой теплицей, требуются определенные знания. Удивление вызывает то, что про теплицу каждый дачник прочтет длинную лекцию любому профессору, но когда речь заходит об уходе за собой любимым, появляются рекомендации, которые на огородном уровне звучали бы примерно, как совет посадить помидоры корнями вверх и поливать серной кислотой. О каком реальном поддержании здоровья и красоты фигуры можно говорить при таком уровне компетенции?!

Растет ли от клетчатки грудь? Может ли клетчатка помочь мне бросить курить? Клетчатка украдет все мои витамины! От клетчатки толстеют руки! Подобные вопросы и утверждения стекаются ко мне отовсюду, вызывая то улыбку, то опасения за здоровье авторов. Которые живут с подобной "кашей в голове".

Коллеги и партнеры по бизнесу не один год подбивали меня написать понятную и простую книгу о клетчатке, без заумных фраз, для всех, кто хочет разобраться в этой теме и применять ее себе на пользу.

Что ж, берусь сегодня за эту работу. Материала – научного и практического – у меня накопилось огромное количество. Опыт школьного учителя, биологическое образование и 20-летняя профессиональная деятельность в сфере функционального питания помогут в написании книги. В моих силах сделать её интересной, объективной и понятной для любителей и профессионалов здорового образа жизни.

Итак – Её Величество Клетчатка!

*«Будущее принадлежит медицине предупредительной».*

*Н.И. Пирогов, великий русский доктор*

В 2003 г. в Копенгагене представители Европейского регионального бюро ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) после долгих дискуссий пришли к мнению, что правильное питание может предотвратить развитие более 40% заболеваний человека. К тому времени нутрициологи (специалисты по питанию) уже четко и ясно представляли, какую роль в этом профилактическом (предупредительном) эффекте пищи играет каждый ее компонент, включая клетчатку, в первую очередь растительного происхождения.

Но, если значимость для здоровья белков, простых углеводов-сахаров, жиров, не говоря уже о витаминах и минералах была известна давным-давно, то по поводу клетчатки ситуация прояснилась сравнительно недавно. Вплоть до конца прошлого века этот компонент пищи считался абсолютно никчемным и даже вредным. Диетологи полагали, что клетчатка препятствует усвоению всех остальных бесспорно необходимых пищевых веществ – нутриентов, пренебрежительно именовали «балластным веществом» и всячески старались из нашей еды удалить. Мы и поныне пожинаем плоды этой политики, приобретая рафинированные продукты, очищенные, в том числе, и от клетчатки – хлебобулочные изделия, изготовленные из муки высшего сорта, осветленные фруктовые соки и многое-многое другое. Ситуация начала меняться к лучшему в середине 70-х годов, когда во всем мире стала намечаться тенденция к росту сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения. В те времена и были опубликованы результаты

первого исследования, показавшего, что дефицит в рационе клетчатки – одна из причин развития атеросклероза. С тех пор таких работ, эпидемиологических и клинических, с привлечением десятков, а иногда и сотен тысяч людей, проведено немало. Оказалось, что клетчатка отнюдь не так проста, как казалось ранее. Клетчатка, содержащаяся в любом продукте (так называемая пищевая) – это очень сложная объемная матрица, состоящая из структур двух типов – нерастворимой клетчатки (грубой или пищевых волокон) и растворимой. Первая образует своего рода каркас и арматуру матрицы продукта, в ячейки которой встроены молекулы клетчатки второго типа. Но самое интересное, что внутри этой сложной конструкции упрятаны несметное количество витаминов и других биологически активных веществ (фитохимических соединений). Часть этих соединений освобождается уже в верхних отделах кишечника, другие, надежно защищенные от действия пищеварительных ферментов «броней» из нерастворимой клетчатки, попадают вместе с ней в толстый кишечник – одну из самых критических зон нашего организма. Именно там они высвобождаются, а многие активируются, проявляя свои защитные эффекты в «нужное время и в нужном месте», предупреждая развитие колитов, доброкачественных и злокачественных опухолей и многих других патологий.

Хорошо известно, что в развитии практически всех наших недугов, да и в старении организма в целом, весьма неблагоприятную роль играют чрезвычайно токсичные продукты перекисного окисления. Мы не можем, к сожалению, предотвратить их образование – они генерируются под действием избыточного солнечного облучения, табачного дыма и загрязнителей окружающей среды, а также в результате погрешностей питания – избытка жиров и простых сахаров. Поэтому соединения, способные инактивировать эти токсины – антиоксиданты рассматриваются в качестве значимых средств предупреждения всех этих проблем. Покажется удивительным, но цельнозерновые пшеничные продукты, содержащие грубую нерастворимую клетчатку отрубей (а именно она удаляется в первую очередь из рафинированной пищи), обладают в 7 раз более высокой антиоксидантной активностью, чем в среднем овощи и в 2,5 раз более высокой, чем фрукты! Уступает цельнозерновые продукты по этому показателю лишь ягодам, причем, ненамного.

К настоящему времени убедительнейшим образом доказано, что разумное потребление клетчатки обоих типов весьма существенно снижает риск очень многих заболеваний, в первую очередь кардиометаболических и онкологических, которые являются основной причиной преждевременной смерти людей практически во всем мире. Сравнительно недавно ученые выявили еще один интересный и крайне значимый механизм подобного действия клетчатки, в основном растворимой – ее способность поддерживать жизнедеятельность мириадом полезных микроорганизмов – обитателей толстого кишечника. Такие формы клетчатка (их именуют пребиотиками) являются для наших маленьких друзей пищей, а они в ответ в результате процесса ферментации образуют из клетчатки массу небольших, но очень биологически активных молекул. Наиболее важные из них – три короткоцепочечные жирные кислоты пропионовая, масляная и уксусная. Эти кислоты не только обеспечивают энергией здоровые клетки слизистой толстого кишечника, но и очень эффективно подавляют рост опухолевых клеток, стимулируют наш иммунитет, предупреждают развитие кардиометаболических заболеваний. Недавно доказано, что эти кислоты участвуют в сохранности нашей умственной способности, предупреждают заболевания опорно-двигательного аппарата и, в целом, способствуют продлению жизни! Доказанный факт, что в регионах, где население придерживается стиля питания, присущего Средиземноморской диете, обогащенной такими источниками клетчатки, как фрукты, овощи и зерновые, средняя продолжительность жизни выше, а заболеваемость ниже, чем у их ближайших соседей.

Итак, значимость клетчатки для нашего организма доказана. Но, как говорил известный английский государственный деятель, дипломат и писатель граф Д.С. Честерфилд «Недостаточно иметь заслуги, надо уметь людям понравиться». Для того, чтобы клетчатка Вам понрави-

лась и стала совершенно естественным элементом Вашего питания, и предназначена эта книга. Написана она истинным знатоком-практиком и ценителем клетчатки Антоном Черниковым, директором Томской компании «Сибирская клетчатка». Заслуга его в том, что он один из первых в России осознал абсолютную необходимость потребления нами клетчатки, как фактора столь рекламируемого Здорового Образа Жизни. Но, в отличие от многих специалистов, ограничивающихся банальными призывами к ЗОЖ, он предлагает РЕАЛЬНЫЙ, понятный и вполне доступный путь оздоровления. Путь этот не будет обрекать Вас на такой стресс, как кошмарные муки голодания или изнурение себя, любимого, тяжкими физическими упражнениями. Напротив, он приятен и вкусен.

Итак, вперед по пути оздоровления вместе с «Сибирской клетчаткой»!

*Удинцев Сергей Николаевич, доктор медицинских наук, любитель клетчатки.*

## Глава 1

### **Много ли клетчатки мы съедаем?**

Медицинская статистика утверждает, что недостаточно. 15-20 % людей едят необходимое количество клетчатки, а остальные? Остальные добровольно её недополучают. Хотя... статистика – наука лукавая, и когда дело касается средней температуры по больнице, с цифрой вроде бы можно согласиться, а когда средней зарплаты – то нет.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.