

# КЛЕТЧАТКА ОТ БОЛЕЗНЕЙ



ДОСТУПНЫЙ  
ЧУДО-ДОКТОР  
ОРГАНИЗМА

**Дарья Владимировна Нестерова**  
**Клетчатка от болезней.**  
**Доступный чудо-**  
**доктор организма**  
**Серия «Природный защитник»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9066419](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9066419)*

*Нестерова, Д. В. Клетчатка от болезней. Доступный чудо-доктор  
организма: РИПОЛ классик; Москва; 2014  
ISBN 978-5-386-07750-1*

### **Аннотация**

На страницах книги вы найдете исчерпывающую информацию о клетчатке, без которой невозможна нормальная жизнедеятельность организма. Лечение целого ряда заболеваний с помощью препаратов, изготовленных из клетчатки в домашних условиях, эффективные методики похудения и коррекции фигуры, рецепты косметических масок, таблица богатых клетчаткой продуктов с указанием их калорийности – все это, а также многое другое необходимо знать тем, кто выбирает для оздоровления природные лекарства.

# Содержание

Введение	6
Что такое клетчатка	8
Виды клетчатки	9
Нерастворимая клетчатка	9
Растворимая клетчатка	10
Польза употребления клетчатки	12
Нормализация уровня сахара в крови	13
Снижение уровня липопротеидов низкой плотности	13
Профилактика онкологических заболеваний	14
Выведение шлаков и токсинов	14
Улучшение пищеварения	15
Коррекция веса	15
Мочегонный эффект	16
Нормализация функций печени и желчного пузыря	16
Улучшение состояния кожи и волос	16
Новейшие исследования воздействия клетчатки на организм	17
Противопоказания	19
Источники клетчатки	20
Сколько нам требуется клетчатки	21

Продукты, содержащие клетчатку, и их воздействие на организм	27
Овощи, грибы и семена	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Д. В. Нестерова**  
**Клетчатка от болезней.**  
**Доступный чудо-**  
**доктор организма**

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

\* \* \*

# Введение

Клетчатка – необходимый компонент здорового питания. Без нее невозможна нормальная жизнедеятельность организма. Люди, в рационе которых не хватает продуктов, содержащих пищевые волокна, как правило, страдают задержкой стула и другими нарушениями функций желудочно-кишечного тракта. Доказано, что ежедневное употребление около 40 г клетчатки – мощная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, болезней печени и почек и целого ряда других серьезных недугов.

Попадая в желудочно-кишечный тракт, пищевые волокна адсорбируют и выводят шлаки, токсины и соли тяжелых металлов, тем самым предотвращая отравление организма вредными веществами.

Согласно ряду научных исследований, клетчатка эффективна в профилактике и лечении рака толстой кишки и других онкологических заболеваний, она снижает уровень сахара и холестерина в крови, улучшает состояние сосудов, капилляров и суставов, способствует нормализации артериального давления, предотвращает развитие инфаркта и инсульта, помогает при депрессии и синдроме хронической усталости.

Диеты для похудения, основанные на клетчатке, являются самыми эффективными и безвредными. Они помога-

ют сбросить лишние килограммы за относительно короткое время и без ущерба для здоровья. Наружное применение продуктов, содержащих большое количество пищевых волокон, помогает избавиться от морщин, целлюлита, очистить и тонизировать кожу.

Как же использовать клетчатку? Какие продукты включить в рацион для оздоровления? Как приготовить натуральные лечебные средства? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы на страницах данной книги.

# Что такое клетчатка

Клетчатка – это полисахарид, из которого состоят клеточные оболочки всех растений, кроме водорослей. Под микроскопом клетчатка выглядит как пучок длинных нитей из остатков глюкозы, соединенных водородными связями. Основные физические свойства клетчатки – это эластичность и прочность.

Клетчатка представляет собой устойчивые к ферментам пищеварительной системы человека растительные волокна. Она не обеспечивает организм энергией, но при этом является незаменимым элементом его жизнедеятельности.

Клетчатка содержится во всех продуктах растительного происхождения и играет огромную роль в питании человека: ускоряет пищеварительные процессы, выводит из организма вредные вещества, способствует снижению веса, а также профилактике и лечению целого ряда опасных заболеваний, в том числе рака, ишемической болезни сердца и тяжелых поражений печени.



# Виды клетчатки

Существует два вида клетчатки – нерастворимая и растворимая.

Каждый из них обладает своими специфическими свойствами и по-разному влияет на организм человека.

## Нерастворимая клетчатка

Нерастворимая клетчатка входит в состав овощей, фруктов, зерновых и бобовых растений. К ней относятся такие вещества, как целлюлоза и лигнин. Нерастворимая клетчатка ускоряет эвакуацию пищи из желудка и опорожнение кишечника за счет того, что набухает в воде. Она способствует выведению из организма желчных кислот и холестерина, предотвращает задержку стула и нормализует обмен веществ.

### *Целлюлоза*

Это вещество облегчают работу толстого кишечника, придавая каловым массам объем. Целлюлоза содержится в отрубях, непросеянной пшеничной муке, капусте, зеленом горошке, брокколи, брюссельской капусте, восковидных и зеленых бобах, яблоках, моркови, стручковом перце, огуречной кожуре и во многих других продуктах.

## *Лигнин*

Это вещество уменьшает усвояемость других волокон, хорошо связывается с желчными кислотами и выводит их из организма, ускоряет эвакуацию пищи из кишечника и способствует снижению уровня холестерина в крови.

Лигнин присутствует в отрубях, злаках, баклажанах, клубнике, редисе, горохе, зеленых бобах. Причем количество этого вещества увеличивается в процессе хранения овощей.

## **Растворимая клетчатка**

Растворимая клетчатка представляет собой природное студнеобразующее вещество и содержится в овощах, фруктах, бобовых, ячмене, овсе.

К ней относятся пектины, смолы и некоторые другие вещества. По химическому строению они близки к целлюлозе, однако при контакте с жидкостью не разбухают, а превращаются в желеобразную массу.

Растворимая клетчатка обволакивает желудок и вызывает чувство сытости. При этом она не обеспечивает организм достаточным количеством энергии, поскольку практически не содержит калорий.

Попадая в толстый кишечник, растворимая клетчатка подвергается расщеплению полезными бактериями, которые

параллельно вырабатывают уксусную и масляную кислоты. Это поддерживает кислотный баланс пищеварительной системы.

### ***Пектины***

Эти вещества участвуют в абсорбции отдельных минералов, снижают уровень сахара в крови. Больше всего пектина содержится в яблоках. Также это вещество входит в состав цитрусовых, капусты, картофеля, клубники и других овощей, фруктов и ягод.

### ***Смолы***

Смолы увеличивают срок хранения продуктов, придают им текстуру, являются стабилизаторами, а при попадании в организм человека замедляют всасывание глюкозы. Этот вид клетчатки содержится в основном в бобовых и зерновых растениях.

# Польза употребления клетчатки

Употребление клетчатки благотворно сказывается на работе всех органов и систем организма. И это неоспоримый факт, признанный официальной медициной.

Регулярное включение клетчатки в рацион способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника, предотвращает развитие или обострение диабета, существенно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, нормализует функции печени и желчного пузыря, выводит из организма тяжелые металлы, радионуклиды и шлаки, является мощной профилактикой онкологических заболеваний, в частности рака толстой кишки.

Клетчатку называют живительными волокнами. И на самом деле, это вещество, которое практически лишено витаминов и калорий, способствует оздоровлению организма в целом. Пищевые волокна дают жизненную энергию, укрепляют иммунитет, регулируют обменные процессы, стабилизируют вес на том уровне, при котором человек чувствует себя комфортно. Доказано, что дефицит клетчатки в рационе – это фактор риска развития гипертонии, ожирения, дисбактериоза, гастрита и еще более тридцати достаточно серьезных заболеваний.

Рассмотрим подробнее механизмы действия клетчатки, ее уникальные способности бороться с недугами.

# **Нормализация уровня сахара в крови**

Употребление клетчатки, особенно растворимой, замедляет усвоение углеводов и последующее поступление в кровь глюкозы. Благодаря этому можно избежать перепадов уровня сахара в крови, что чрезвычайно важно при диабете или риске развития этого заболевания.

Больным сахарным диабетом обязательно требуется ежедневно съедать достаточное количество продуктов, содержащих клетчатку.

## **Снижение уровня липопротеидов низкой плотности**

Липопротеиды низкой плотности представляют собой соединения белков с холестерином. Последний они транспортируют из печени к тканям. При повышении уровня холестерина увеличивается риск развития атеросклероза и сопутствующих ему сердечно-сосудистых заболеваний.

При попадании в организм растворимой клетчатки, в процессе ее ферментации образуются короткие цепочки жирных кислот – происходит снижение уровня липопротеидов низкой плотности. Это благоприятно сказывается на здоровье сердечно-сосудистой системы, а также на обмене веществ.

Согласно медицинским исследованиям, при употреблении 16 г клетчатки в день риск развития сердечных заболеваний снижается на 70 %.

## **Профилактика онкологических заболеваний**

Доказано, что клетчатка имеет свойство связывать и выводить из организма токсины, отвечающие за развитие онкологических заболеваний.

Согласно научным данным, клетчатка связывает от 10 до 50 % нитрозаминов и других опасных для организма соединений, обладающих канцерогенными свойствами.

## **Выведение шлаков и токсинов**

При неполном опорожнении кишечника, а также при употреблении в пищу продуктов, способствующих накоплению токсинов и шлаков, в толстой кишке начинаются процессы гниения, поскольку количество вредных бактерий превышает число полезных.

В результате этого происходит отравление всего организма: токсичные вещества попадают в кровь, накапливаются в органах.

Употребление продуктов, богатых клетчаткой, препятствует этим процессам – шлаки и токсины регулярно выво-

дятся из организма вместе с каловыми массами. Это в сотни раз снижает риск развития желудочно-кишечных заболеваний, нарушения функций печени и накопления в организме канцерогенов.

## **Улучшение пищеварения**

Как уже отмечалось, клетчатка сокращает время эвакуации пищи из желудка и кишечника: пища с низким содержанием пищевых волокон задерживается в желудочно-кишечном тракте в виде плотных комков до 80 часов, а с нормальным или высоким – 24–36 часов. Употребление клетчатки – самая эффективная профилактика констипации (запора) и нарушения функций пищеварения.

## **Коррекция веса**

Поскольку клетчатка поглощает воды в 4–6 раз больше собственного объема, она образует в желудке мягкую обволакивающую массу, растягивает его стенки и создает чувство сытости.

Включение в рацион продуктов, содержащих достаточное количество клетчатки, – один из самых эффективных методов коррекции веса. Существуют специальные диеты, основанные на употреблении большого количества овощей, фруктов и зерновых и призванные снижать вес на 5–20 кг от

ИСХОДНОГО.

## **Мочегонный эффект**

Поскольку клетчатка является источников калия, она оказывает диуретический эффект, то есть способствует выведению из организма воды и хлорида натрия. Это очень важно при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушении обмена веществ, сбоях в работе почек и мочевого пузыря.

## **Нормализация функций печени и желчного пузыря**

Как уже говорилось, клетчатка уменьшает обратное всасывание холестерина. То же самое происходит и с желчными кислотами. Это нормализует функции печени и желчного пузыря, препятствует развитию желчнокаменной болезни.

## **Улучшение состояния кожи и волос**

Как известно, довольно часто заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и сердца отражаются на состоянии кожных покровов. Так, при нарушении функций желудка и кишечника, констипации, гастрите и других отклонениях на лице и груди появляется угревая сыпь. При заболеваниях печени кожные покровы приобретают желтоватый цвет, неред-



ко происходит из частичная пигментация. Регулярное опорожнение кишечника, а также целенаправленное лечение заболеваний клетчаткой улучшает состояние кожи, устраняет дефекты, снимает отеки.

Для здоровых людей употребление достаточного количества пищевых волокон – самый короткий путь к красоте и здоровью кожи. Есть научные доказательства того, что включение в рацион клетчатки, а также наружное использование богатых пищевыми волокнами продуктов разглаживает морщины, делает кожу гладкой и сияющей, улучшает состояние волос и ногтей.

## **Новейшие исследования воздействия клетчатки на организм**

Согласно последним научным исследованием, ежедневное употребление клетчатки снижает вероятность возникновения депрессивных состояний, синдрома хронической усталости и целого ряда расстройств нервной системы.

Ведь довольно часто раздражительность, апатия, психическая усталость связаны с нарушением функций желудочно-кишечного тракта, задержкой стула, болезнями печени, патологиями сердечно-сосудистой системы. Разумеется, все это не лучшим образом сказывается на общем душевном самочувствии – в совокупности даже, казалось бы, незначительные перепады настроения и всевозможные психические

отклонения могут привести к серьезным психоэмоциональным расстройствам.

# Противопоказания

Пищевые волокна относятся к веществам, практически не имеющим противопоказаний.

Клетчатку рекомендуется употреблять всем – детям, взрослым, пожилым людям. Разумеется, не следует раньше времени вводить продукты, богатые клетчаткой, в рацион малышей. Когда именно можно давать ребенку пищу, содержащую клетчатку, знает только педиатр, наблюдающий младенца с рождения.

Ограничить употребление пищевых волокон следует при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Однако в период ремиссии исключать клетчатку из рациона не нужно.

Противопоказаны продукты, богатые клетчаткой, при диарее. Последний симптом может возникнуть при отравлениях, дизентерии, дисбактериозе и целом ряде других заболеваний. Пока консистенция стула не станет нормальной, пищевые волокна в рационе следует ограничить.

# Источники клетчатки

Чтобы включить в рацион необходимое количество клетчатки, следует знать, в каких продуктах она присутствует. Стоит отметить, что процент содержания пищевых волокон везде разный. Больше всего их в овощах, фруктах и ягодах, однако значительное количество клетчатки есть также в бобовых, злаковых, отрубях, орехах.

Содержание пищевых волокон уменьшается при кулинарной обработке пищи, а в некоторых овощах увеличивается при их длительном хранении.

# Сколько нам требуется клетчатки

Согласно медицинским исследованиям, от дефицита клетчатки в той или иной степени страдает почти все население мира. В среднем человек потребляет от 5 до 15 г клетчатки в день, тогда как требуется организму куда больше – около 40 г в сутки (для людей, страдающих сахарным диабетом, – 50 г) при энергоценности рациона в 2500 ккал. Именно такое количество пищевых волокон обеспечивает нормальную жизнедеятельность всех органов и систем организма.

Даже если минимальное употребление клетчатки никак не сказывается на самочувствии человека, это не значит, что с его здоровьем все в порядке. Механизм развития того или иного заболевания, вызванного дефицитом употребления пищевых волокон, может быть уже запущен, а появление симптомов – это только дело времени. Поэтому чрезвычайно важно в корне пересмотреть свой рацион питания, подсчитать количество употребляемой клетчатки и, если оно недостаточное, скорректировать меню.

Для этого необходимо иметь перед глазами список хотя бы основных продуктов, богатых клетчаткой, с указанием ее количества в граммах (*табл. 1*).

## Таблица 1

Количество клетчатки в некоторых продуктах

Продукты (100 г)	Количество клетчатки (г)
Айва	1,9
Арахис	8,1
Артишоки	4
Батат	1,3
Белые грибы сушеные	15,9
Бобы	2
Брусника	1,6
Брюква	1,5
Виноград (кишмиш)	3,3
Геркулес	1,3
Горох	5,7
Гранат	2,7
Груша	6
Ежевика	2

Продолжение табл. 1

Продукты (100 г)	Количество клетчатки (г)
Земляника садовая	4
Изюм	3,1
Инжир	2,5
Капуста белокочанная	2
Капуста брокколи	2
Капуста брюссельская	4,2
Капуста кольраби	1,7
Капуста краснокочанная	1,3
Капуста цветная	2,1
Картофель	1,4
Клюква	2,1
Крупа гречневая	10,8
Крупа овсяная	2,8
Крупа перловая	1
Крупа ячневая	1,4
Крыжовник	2
Кукуруза	9,6
Кунжут	5,6
Курага	3,2
Лимон	1,3
Лук репчатый	3
Лук-порей	1,5
Макароны из твердых сортов пшеницы	5,1
Малина	5,1

Продолжение табл. 1



Продукты (100 г)	Количество клетчатки (г)
Морковь	2,4
Мука пшеничная обойная	1,9
Мука ржаная обойная	1,8
Мука соевая	2,9
Нут	3,7
Овес	10,7
Огурцы	0,7
Орех лесной	6,1
Отруби пшеничные	10
Пастернак (корень)	2,4
Патиссоны	1,3
Перец болгарский	1,4
Персики	3,2
Петрушка (зелень)	2,1
Петрушка (корень)	2,4
Подберезовики сушеные	21,7
Подосиновики сушеные	26,8
Ревень (черешки)	1,8
Редька	1,5
Рис неочищенный	9
Рябина садовая	3,2
Рябина черноплодная	2,7
Салат листовой	1,4
Свекла	2,5
Семечки подсолнечные сырые	5

Окончание табл. 1

Продукты (100 г)	Количество клетчатки (г)
Смородина черная	3
Соя	4,3
Спаржа	1,2
Терн	2,4
Толокно	1,9
Томаты	1,4
Тыква	1,2
Укроп	2,8
Фасоль (бобы)	3,9
Фасоль (стручки)	1
Финики	3,6
Фундук	6
Хрен (корень)	2,8
Черника	2,2
Чечевица	3,7
Шиповник	4
Щавель	1
Яблоки	3

# **Продукты, содержащие клетчатку, и их воздействие на организм**

Прежде чем садиться на диету или употреблять препараты на основе пищевых волокон для лечения, очищения или профилактики, необходимо ознакомиться с продуктами, которые содержат больше всего клетчатки. Ведь именно их используют для избавления от различных недугов, включают в диету для коррекции веса или просто в каждодневное меню.

Дело в том, что помимо клетчатки, каждый пищевой продукт содержит огромное количество других веществ. Одни из них при определенном заболевании приносят пользу, другие – вред. Возьмем, к примеру, геморрой. Эта болезнь хорошо поддается лечению клетчаткой. Казалось бы, следует включить в меню пищу, богатую пищевыми волокнами, и недуг отступит. Однако это не так. Клетчатка, конечно, необходима, но не вся. Например, помидоры при геморрое противопоказаны, несмотря на то, что содержат довольно много пищевых волокон. Поэтому для лечения этого заболевания используют огурцы, капусту, отруби, яблоки и другие продукты. То же самое касается и целого ряда других болезней.

Наша задача – разобраться в многообразии богатых клетчаткой продуктов и выбрать те, что принесут исцеление при конкретной болезни, будут «бить» по определенной цели или помогут скорректировать вес без вреда для здоровья.

# Овощи, грибы и семена

## *Артишок*

### *Физиологическое воздействие*

Благодаря высокому содержанию клетчатки и низкой калорийности артишоки благотворно влияют на функции кишечника, не нагружают желудок, вызывают чувство сытости, препятствуют констипации, выводят из организма вредный холестерин и канцерогены, способствуют снижению уровня сахара в крови. Употребление артишоков повышает иммунитет, предотвращает отрицательное воздействие свободных радикалов, снижает риск развития остеопороза и атеросклероза, контролирует уровень артериального давления и частоту сердечных сокращений. Также артишоки обладают мочегонным и желчегонным действием.

*Показания к лечению клетчаткой:* подагра, отсутствие аппетита, гепатит, дивертикулез, гастрит, сахарный диабет, ожирение, атеросклероз.

*Противопоказания:* острая фаза болезней печени, почек и желчного пузыря.

## *Бasilik*

### *Физиологическое воздействие*

В зелени базилика содержится довольно много клетчатки. Однако при употреблении этого растения невозмож-

но покрыть суточную норму пищевых волокон, потому что съесть, например, 500 г базилика нельзя. К тому же употребление большого количества этого растения может нанести вред здоровью. А вот включение в ежедневный рацион нескольких листиков базилика принесет огромную пользу. Дело в том, что поступление в организм даже незначительного количества клетчатки базилика предотвращает метеоризм, снижает уровень холестерина, способствует лучшему усвоению питательных веществ. Базилик обладает умеренным мочегонным эффектом, снижает концентрацию соли в моче, тем самым препятствуя образованию камней в почках.

*Показания к лечению клетчаткой:* рак толстой кишки, нарушение функций ЖКТ.

*Противопоказания:* тромбоз, тромбоз, нарушение свертываемости крови, инфаркт миокарда, беременность и лактация.

## ***Баклажан***

### *Физиологическое воздействие*

Употребление баклажанов, богатых клетчаткой и другими полезными веществами, положительно сказывается на сердечно-сосудистой деятельности, предупреждает развитие атеросклероза, стимулирует работу почек, моторную функцию кишечника. Пищевые волокна этих овощей выводят из организма холестерин, улучшают кроветворение, снижают уровень сахара в крови.

*Показания к лечению клетчаткой:* ожирение, сахарный

диабет, анемия, хронические заболевания почек, подагра, гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь.

*Противопоказания:* язва желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой.

## ***Бамя***

### *Физиологическое воздействие*

Стручки бамии содержат огромное количество растворимой клетчатки, благотворно влияющей на деятельность желудочно-кишечного тракта. Пищевые волокна этого растения регулируют уровень сахара в крови посредством всасывания его в тонкой кишке, способствуют вторичному поглощению воды, выводят из организма излишки холестерина, метаболитические токсины, предотвращают вздутие живота и задержку стула, способствуют рубцеванию язвы желудка. При регулярном употреблении бамии снижается вес, улучшаются функции суставов, психоэмоциональное состояние. Считается, что растворимая клетчатка бамии предотвращает развитие рака толстой кишки. Маски из этого растения разглаживают морщины, улучшают состояние волос и эффективно борются с угревой сыпью.

# 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.