

Сибирская

# Клетчатка и факты

Информационный буклет

ГОЛЛИВУДСКИЕ  
секреты  
стройности



Клетчатка  
и МУЖСКАЯ  
СИЛА





## Хлебцы диетические «Тонкая талия»

Конкурс «Готовим с клетчаткой»,  
автор: Марина Гонтарева, г.Новосибирск

Блюдо для тех, кто сидит на диете. В эти хлебцы можно добавлять все, что душе угодно, и они у Вас получатся солеными и пикантными – к овощному супчику, сладкими – к воскресному завтраку, или нейтральными – на каждый день.

### Основные ингредиенты:

- 2 яйца
- 4 ст.л. сибирской клетчатки (например, Тонкая талия)
- 2 ст.л. сметаны, щепотка разрыхлителя

Если Вы хотите соленые хлебцы, добавьте морскую соль, перец и смесь «Прованские травы». Хлебцы получатся острые и пахучие.

В сладкие хлебцы положите мелко нарезанную курагу и сушеные ягоды, заменитель сахара, ванилин. В качестве наполнителя положите 2 ст.л. муки и 2 ст.л. клетчатки.

Смесь получается как жидкая сметана, ей нужно постоять 15 минут для набухания. Положите в форму для запекания. Выпекается хлебец 3-4 минуты в микроволновке. Получается симпатичная круглая буханочка, мягкая и упругая. Вместо хлеба – самое то!

**Продукты для этого рецепта:** Сибирская клетчатка для похудения «Тонкая талия», виноградный сахар, витаминный рецепт «Царское лакомство», Сладкая ягода черника, морская соль «Соль жизни» с йодом из ламинарии в [МагазинеКлетчатки.рф](http://МагазинКлетчатки.рф).

## Утренний салатик «Не грусти, похрусти!»

Конкурс «Готовим с клетчаткой»,  
автор: Наталья Усманова, г. Томск

Рецепт простого, быстрого, но при этом исключительно полезного утреннего салата с витаминами, который дает энергию и заряд бодрости на весь день.

### Основные ингредиенты:

- огурцы свежие
- помидоры
- растительное масло, можно заменить льняным (очень вкусно и полезно)

Овощи помыть, порезать, перемешать и добавить Сибирскую клетчатку «ПузаНЕТ». Эта клетчатка выпускается в виде соленых гранул с добавлением специй. И салатик становится очень вкусным, и ощущение такое, что салат с сухариками – ну очень вкусно! А главное – полезно!

**Продукты для этого рецепта:** Сибирская клетчатка для мужчин «ПУЗА-НЕТ!», подсолнечное масло, 200 мл. либо льняное масло (эксклюзивная партия в [МагазинеКлетчатки.рф](http://МагазинКлетчатки.рф))



## Овсяные кексы с БАНАНАМИ и фруктовой клетчаткой

Отличный малокалорийный фруктовый десерт, без сахара, с клетчаткой, которая, как известно, снижает калорийность блюд.

### Основные ингредиенты:

- 100 г овсяных хлопьев
- 4 банана
- 4-6 ст.л. клетчатки (лучше с ягодой и фруктами)
- 2 яйца
- 2 стакана кефира или йогурта
- сода
- корица

### Приготовление:

Овсяные хлопья измельчаем в кофемолке до состояния муки, добавляем клетчатку. Заливаем все это кефиром, оставляем на полчаса для набухания.

Бананы мы измельчаем в блендере или мелко режем, добавляем в тесто. Оно должно быть не слишком густым. Далее – 2 взбитых яйца, соду, корицу.

Аккуратно выкладываем тесто в силиконовые или бумажные формочки и ставим в духовку при 180 градусах на 30-40 минут.

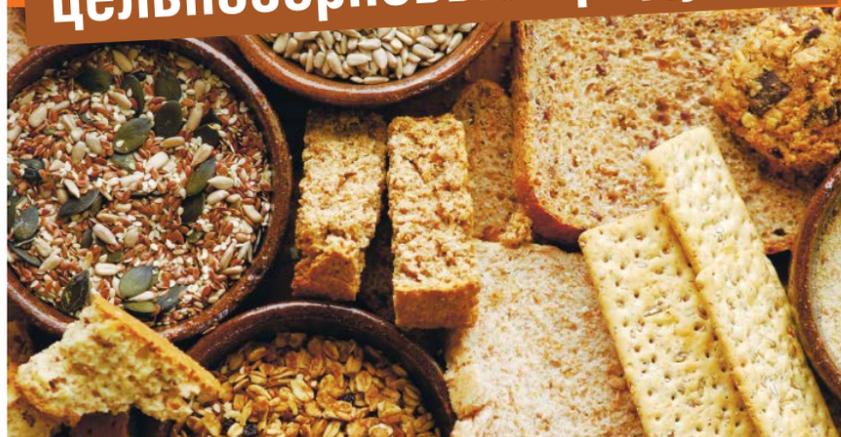
### Продукты для этого рецепта:

Сибирская клетчатка с фруктами и ягодами

в ассортименте в [МагазинеКлетчатки.рф](http://МагазинКлетчатки.рф)

# ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ

и спасают от болезней  
цельнозерновые продукты



Китайские исследователи доказали, что потребление цельнозерновых продуктов снижает риск смертности от сердечнососудистых патологий и онкологии. Анализ баз данных PubMed и EMBASE позволил сделать вывод о том, что пожилые люди, ежедневно съедавшие дополнительно 50 грамм цельнозерновых продуктов, умирали от патологии сердца и сосудов реже на 30 %, от ишемической болезни сердца — на 32 %, от инсультов — на 7 %, а от рака — на 18 %. Общая смертность среди таких людей была на 22 % ниже. Следовательно, пищевые волокна, содержащиеся в цельнозерновых, способны продлить здоровую жизнь и предотвратить появление хронических заболеваний.

## Плохое питание как причина рака

В бостонском отделе наук о питании университета «Тафта» и в университете Алабамы специалисты сравнили питание лиц, больных раком, и здоровых людей. Оказалось, суточная доза потребления витаминов D и E, калия, клетчатки и кальция у онкобольных составляла 31 %, 47 %, 55 %, 60 %, и 73 % от рекомендуемой нормы, а суточная доза потребления насыщенных жиров и натрия превышала норму на 12 % и 33 % соответственно. Ученые делают вывод о том, что питание играет далеко не последнюю роль в процессе формирования раковых заболеваний.

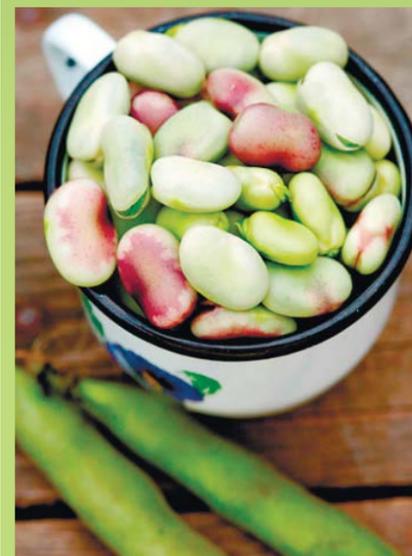


## Названа главная причина головокружений у пожилых лиц

Исследователи одного из бразильских университетов доказали, что головокружения в пожилом возрасте связаны с потреблением большого количества сахаров, насыщенных жиров и с недостатком в рационе клетчатки. Нормализация питания способствует регуляции липидного профиля крови, снижению атеросклеротических повреждений микрососудов и, как следствие, уменьшению риска возникновения патологических процессов во внутреннем ухе.

# ПОЛЬЗА БОБОВЫХ для пожилых людей

Австралийские ученые, проанализировав базы данных Medline, Pubmed, Cochrane library, выявили положительное влияние бобовых на здоровье пожилых людей. Оказалось, что если в течение недели заменить несколько порций мясных блюд на бобовые, снижается уровень сахара, риск



возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии. Кроме того, исследователи отмечали, что процесс похудения у пожилых лиц протекает безболезненно и безопасно.

Авторы исследования утверждают, что наибольшей пользой для здоровья обладает австралийский сладкий люпин — бобовое растение, сырая масса которого на 38 % состоит из белка и на 30 % из клетчатки.

## Почему одного белка недостаточно для предотвращения атрофии мышц

Голландские ученые пришли к выводу, что даже повышенное потребление белка без физических нагрузок не спасает от атрофии мышечной ткани. В соответствующем эксперименте приняли участие здоровые мужчины 69 лет, которым на 5 дней с помощью гипса зафиксировали одно колено. У мужчин, получавших ежедневно дополнительную порцию клетчатки и белка, отмечилось такое же снижение силы четырехглавой мышцы бедра, как и у испытуемых, находившихся на обычном рационе.

**Следовательно, снизить риск развития саркопении можно только путем регулярных физических нагрузок и правильного питания.**

# ХОДИТЕ БОЛЬШЕ

Длительное лежание  
ослабляет мышцы



Американские ученые выяснили: непрерывное лежание в течение нескольких дней пагубно сказывается на состоянии мышечной ткани пожилых, но не молодых людей. В ходе соответствующего эксперимента было доказано, что в мышцах людей преклонного возраста в результате долгой неподвижности происходит снижение уровня биосинтеза белка и повышение уровня его распада, причем на этот процесс не влияет уровень потребления пищевых волокон и белка.

Тем не менее, даже после вынужденного долгого пребывания в горизонтальном положении можно восстановить силу и выносливость мышц с помощью физических упражнений.

# Секреты стройности из Голливуда



## Секрет 1. Завтрак со звездой

Диетолог звезд Гуннар Петтерсон рекомендует съесть что-нибудь в течение 30 минут после подъема с постели. Очень важно дать организму понять, что голодать его никто не заставит, и тогда он начнет сжигать жир. На завтрак его клиентка Пенелопа Круз съедает тарелку овсянки с фруктами и омлет из яичных белков. Овсянка и фрукты содержат необходимую организму клетчатку, а белки - источник протеинов. Такой завтрак насытит вас до самого обеда и уберет от



Все мы знаем, что стройность и здоровье находятся на одной стороне с хорошо подобранными физической нагрузкой и правильным питанием. Так оно и есть: существуют простые правила, в действенности которых легко убедиться - просто включите телевизор. Все описанное ниже уже испытано на Джессике Альбе, Дженифер Лопез, Пенелопе Круз, Кэмерон Диаз и других красавицах, которые умудряются сохранять форму в любом возрасте, после родов и во время напряженной работы.

вредных перекусов. Исследование Американской Ассоциации Диетического Питания подтверждают эффективность этого приема: люди, которые завтракают, менее подвержены перееданию в течение дня и лучше теряют вес в ходе диет.

## Секрет 2. Белое не едят, обтягивающее надевают

Другой помощник знаменитостей - наставник Кэмерон Диаз Тэди Басс - советует держаться правила "ничего белого". Это значит, что всю пищу, содержащую большое количество углеводов,

стоит убрать из рациона: макароны, белый хлеб, печенье и тд. Все необходимые углеводы можно получать из овощей и фруктов. Осталось исключить кое-что еще белое и столь же вредное - сахар. Наша цель - сжигать накопленный жир, который не уйдет, пока для извлечения энергии будет использоваться сахарное топливо. Все звезды, желающие надеть на "Оскар" что-то обтягивающее, обязательно отказываются от сладкого. Хорошая новость: "ломка" по сахару длится не более 5 дней. Отказавшись от "белого", однако, будьте честны с собой: даже если торт сделан из

серой муки грубого помола, он все равно остается тортом.

## Секрет 3. Не все овощи одинаково полезны

Ключевое слово "одинаково" - ведь даже у капусты и бобов есть свои побочные эффекты. Если ваша цель сбросить лишние ки-



лограммы, прислушайтесь к совету нутрициолога и друга Шарлиз Тэрон Джеки Келлер. Она советует убрать с тарелок худеющих брокколи и цветную капусту во избежание вздутия живота, а заполнить их водянистыми фруктами и овощами: огурцами, виноградом, арбузом, дыней, сельдереем и салат-латуком, чтобы "промыть" систему. Также стоит налегать на спаржу и стручковую фасоль - эти овощи богаты все той же клетчаткой, потребление которой снижает аппетит и улучшает пищеварение.

## Секрет 4.

*Для тех,  
кто любит погорячее*

Дэвид Киш, который следит за формами Энн Хэтэуэй и Лив Тайлер, щедро сыплет перец им в гречку: острая приправа делает блюдо вкуснее и помогает быстрее насытиться. Исследования Квебекского университета показали, что красный жгучий перец ускоряет метаболизм, а люди, которые добавляют его в пищу, едят меньше, так как быстрее наедаются. Чем больше вкусовых оттенков у блюда, тем довольнее остается едок: вот в чем вся соль, то есть перец.

## Секрет 5.

*Есть перерыв?  
Есть закуска*

Валери Вотерс, советчик по питанию Дженифер Гарнер и Элизабет Беркли, напоминает, что очень важно есть каждые 3-4 часа, чтобы поддерживать уровень сахара в крови. Самым лучшим выбором будет закуска в 150-200 калорий. Отлично подойдет цельнозерновой хлебец с парой кусочков нежирной индейки, листьями салата, обезжиренным сыром и горсточка винограда. Углеводы дают заряд энергии, а протеин - чувство насыщения.



Итак, Вы всерьез собрались последовать звездным советам и выглядеть в бикини как девушка Бонда? Незаменимым помощником в этом достойном деле станет инновационный продукт от компании "Сибирская Клетчатка" - активатор диеты "Я диета". Фитокотейль содержит ту самую клетчатку, о которой не устают говорить тренеры супер-знаменитостей. Он поможет сжечь жир, очистить организм и наладить обмен веществ. Ингредиенты коктейля исключительно натуральные, что делает его безопасным в использовании. Главное для счастья - быть в гармонии с собой, что куда проще удается, когда собственное тело красивое и здоровое.

## Секрет 6.

*Баби бум отменяется*

Холли Берри и Джесика Альба после рождения детей входили в форму по следующей схеме, составленной их тренером Рамоной Браганза: 3-разовое питание, 2 перекуса и минимум литр воды в день. Вот типичное меню на 1700 калорий, которое помогло звездам сбросить вес после родов: завтрак из яичных белков и цельнозернового тоста, перекус из обезжиренного сыра и миндаля, зеленый салат с лососем на обед и обезжиренный йогурт на полдник. На ужин можно съесть запеченное куриное филе с гарниром из отварных овощей. В качестве приправ можно использовать горчицу и лимонный сок. Но самое важное - много пить, 2 литра воды в день, не считая других жидкостей. На время такой диеты, особенно

после родов, следует принимать витамины.

По материалам  
Health Magazine,  
2009





# Прокачайся до Дэдпула

**Если бы Райан Рейнольдс сидел целый день за компом, он бы тоже оплыл и обмяк. Ты, конечно, не такой. Иначе зачем бы ты читал этот текст? Здесь даны прямые и понятные инструкции прямо от тренера Райана. А еще, его диета и на десерт - уникальный супер-фуд, который поможет тебе стать бессмертным привести себя в супер-форму.**

Возможно, тебя немного успокоит, что когда Райан впервые увидел костюм Дэдпула, он заплакал, и не только потому, что ждал этой роли 11 лет. Ему еще предстояло втиснуться в этот милый комбинезончик, чтобы сыграть самого отвязного и бессовестного супер-героя в истории.

Тренер Рэйнольдса - знаменитый Дэн Саладино - настаивал на том, чтобы тело Райана приобрело не столько красивый вид, сколько настоящие мускулы и силу, так как время распухших

терминаторов в кино давно ушло. Для достижения этой цели актеру потребовались длительные активные тренировки (бег, приседания, отжимания, подтягивания), прежде чем он перешел к поднятию тяжестей. На финальных этапах будущий Дэдпул ежедневно выполнял становую тягу и приседания со штангой. "Райан любит эти упражнения, так как он знает, что именно они залог его идеальной формы" - рассказал Саладино в одном из интервью. И тебе придется их полюбить, конечно, если

**На финальных этапах будущий Дэдпул ежедневно выполнял становую тягу и приседания со штангой. "Райан любит эти упражнения, так как он знает, что именно они залог его идеальной формы"**

ты способен добиться своего. Даже когда сил много, а тренировки идут по плану, остается учитывать еще множество аспектов. Райан прямо перед съемками стал папой (поплодируй ему), так что частенько не высыпался и переносил тренировки (знакомо?). Но что очень важно - он всегда правильно питался. Чтобы накачать такие мышцы и не слоухнуть, приобрести такую

форму, нужно реально много есть. Рейнольдс закусывал 6-8 раз в день. Он съедал большое количество протеинов, а получал их из яиц, курицы и другого мяса, протеиновых батончиков и протеиновых коктейлей. **И, кстати, если б ему посчастливилось жить в России, он не тратил бы на них столько зеленых. Специалистами сверхсекретной лаборатории компании "Сибирская клетчатка" как раз разработан коктейль SK FIBERia «Plant protein» для**

**активных и продолжительных тренировок.** В нем есть все, чего можно пожелать: клетчатка, протеины и насыщенные кислоты, природные тоники и адаптогены. Он, конечно же, полностью безопасен, так как сделан из натуральных ингредиентов и обладает приятным вкусом. Короче, он станет твоим Робинем для Бэтмена (или кто там у Дэдпула в помощниках).

## Вот тебе недельный план тренировок Дэдпула. Слабо повторить?

### Разогрев:

Тебе, конечно, не нужно объяснять, что перед тренировкой необходимо разогреваться.

Итак, начни с растирания мышц. Райан использует для этого foam roller, он же массажный цилиндр из ПВХ. Разомни с его помощью те мышцы, которые будешь тренировать сегодня. Чем больше в них будет кислорода, тем меньше будет болеть завтра. А болеть будет (ну, ты же смотрел Deadpool!). На это у тебя 5 минут.

### Разминка:

- 2 подхода по 10 раз - мост на каждую ногу
- 30 секунд "кошечка/собачка"
- 10 прогибов назад
- 10 раз дотянуться до стоп из положения сидя
- 30 секунд ходить как мишка (как весело, правда?)

## Готово? Ты великолепен. А теперь начинай тренировку

### День 1. Ноги

#### 4 подхода по 7 приседаний

Начни без веса, как сможешь - добавишь гантели и штангу. Между подходами отдыхай столько, сколько нужно.

#### Выпады. 4 подхода по 10.

Начинай также, без веса, если не готов. Между подходами отдыхай 1 минуту.

#### Римская становая тяга

4 подхода по 10 раз, 1 минута на отдых

#### Жим ногами (по очереди)

4 подхода по 8 раз КАЖДОЙ НОГОЙ, 1 минута на отдых

### День 2. Плечи

#### Жим штанги от груди лежа

4 подхода по 10 раз (90 секунд перерыв)

#### Подъем (мах) гантели 1 рукой в сторону, стоя

4 подхода по 10 раз, 1 минута на отдых

#### Подъем гантелей на задние дельты

4 подхода по 10 раз, 1 минута на отдых

#### Подъем рук с гантелями вперед

4 подхода по 10 раз, 1 минута на отдых

### День 3. Отдых

### День 4. Спина

#### Становая тяга сумо

7 подходов по 4 раза. 1 минута на отдых между подходами

#### Подтягивания

4 подхода по 6 раз (отдыхай, сколько нужно)

#### Тяга одной рукой

5 подходов по 10 раз, на отдых - 1 минута.

#### Тяга блока к поясу сидя

4 подхода по 10 раз, 1 минута, как обычно.

### День 5. Грудь

#### Жим лежа

7 подходов по 4 раза (отдыхай, сколько нужно)

#### Жим разводка

4 подхода по 6 раз (отдыхай, сколько нужно)

#### Разводка рук с гантелями лежа

4 подхода по 10 раз, на отдых - 1 минута.

#### Пулlover с весом

4 подхода по 15 раз, перерыв 1 минута.

### День 6. Руки

#### Тяга штанги из-за головы лежа

4 подхода по 8 раз, на отдых - 1 минута.

#### Обратные отжимания

4 подхода по 10 раз, на отдых - 1 минута.

#### Тяга вниз на трицепс

4 подхода по 12 раз, на отдых - 1 минута

#### Сгибание рук на скамье Скотта с изогнутым грифом

6 подходов по 6 раз, на отдых - 1 минута.

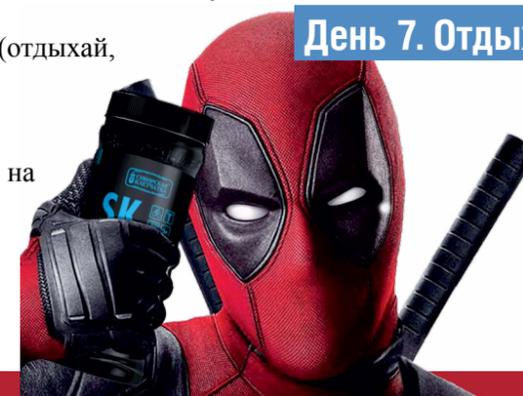
#### Сгибание рук с гантелями сидя под углом 45 градусов

3 подхода по 10 раз, на отдых - 1 минута.

#### Молоток на бицепс

3 подхода по 10 раз, на отдых - 1 минута.

### День 7. Отдых



# Секреты МУЖЕСТВА. СЕКС И КЛЕТЧАТКА



**Исследования клетчатки и ее воздействия на здоровье мужчины позволили выявить интересный факт: оказывается, пищевые волокна позволяют продлить сексуальную активность мужчины даже до преклонного возраста.**

Влияние клетчатки на здоровье человека изучается многими отраслями медицины. Такое исследование проводилось и в венгерском медицинском университете Дебрецена (в отделе семейной медицины). Сотрудники отдела решили доказать, что от регулярности употребления клетчатки зависит сексуальная активность мужчины.

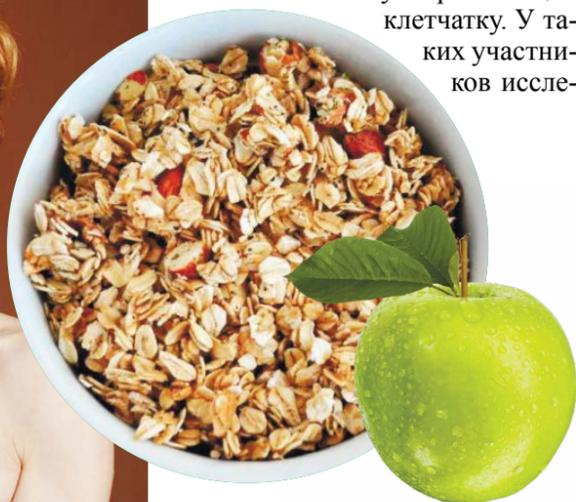
Ученые посетили три андрологических центра, где провели опросы и обследования 531 мужчины, причем возраст испытуемых колебался от 20 до 54 лет.

После завершения исследований было сделано несколько выводов:

- **средний мужчина 20-54 лет занимается сексом около 2,55 раз в неделю;**
- **мужчины из возрастной категории 25-29 лет имеют половые контакты примерно 3,02 раза в неделю;**
- **наибольшую активность проявляют**

испытуемые с ростом ниже 175 см, весом меньше 78 кг, нормальным объемом талии и ИМТ и отсутствием обменных заболеваний.

Сравнивая показатели у разных возрастных групп, ученые определили, что проблемы в сексуальных отношениях с возрастом появлялись только у мужчин, не употребляющих клетчатку. У таких участников иссле-



**Получив результаты, специалисты поняли, что и мужчины, и женщины с лишним весом страдают от снижения сексуальной активности в зрелом возрасте. Однако женщин эта проблема затрагивает намного чаще, чем мужчин.**

дования наблюдалось ожирение, проблемы с эрекцией и другие серьезные заболевания мужских половых органов. Те же люди, которые регулярно включали в свой рацион пищевые волокна, сохранили свою активность на



**Те же люди, которые регулярно включали в свой рацион пищевые волокна, сохранили свою активность на прежнем уровне до 45 лет. После 45 их сексуальное здоровье немного снижалось, однако его уровня было вполне достаточно для полноценной половой жизни в зрелом возрасте.**

прежнем уровне до 45 лет. После 45 их сексуальное здоровье немного снижалось, однако его уровня было вполне достаточно для полноценной половой жизни в зрелом возрасте.

Изучением этой же проблемы занимались и ученые из университетов Техаса и Торонто в 2010-2011 годах. Однако они решили

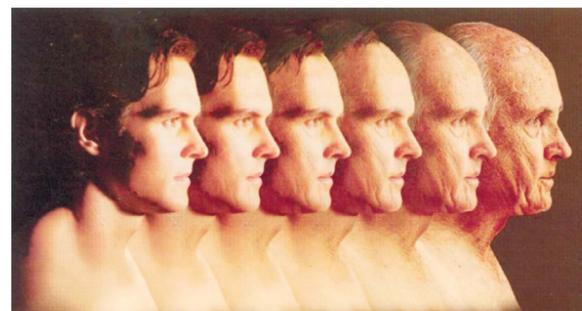
Получив результаты, специалисты поняли, что и мужчины, и женщины с лишним весом страдают от снижения сексуальной активности в зрелом возрасте. Однако женщин эта проблема затрагивает намного чаще, чем мужчин. Сравнив рацион испытуемых, ученые снова убедились в достоверности своей теории.

Ведь все участники с ожирением и сексуальными нарушениями почти не употребляли клетчатки.

*Поэтому рекомендации сотрудников разных университетов сводятся к пред-*

*упреждению ожирения, обязательно включая в рацион пищевые волокна. Только таким способом мужчина сможет продлить свою половую активность до преклонных лет.*

*Сергей Удинцев*



сравнить влияние ожирения на сексуальную жизнь немолодых мужчин и женщин. Для исследований специалисты отобрали 849 участников обоих полов и тщательно изучили их физическое, психическое и сексуальное здо-

## Соц сети:

**Ученые доказали: клетчатка продлевает сексуальную активность мужчины**

Во время изучения взаимозависимости половой жизни мужчины и его питания учеными было доказано, что сексуальная активность участников испытаний зависит от количества ежедневного употребления клетчатки. Мужчины, правильно формирующие свой рацион, не страдают ожирением, имеют наибольшее количество сексуальных контактов в неделю по сравнению с другими испытуемыми, и ведут активную половую жизнь вплоть до наступления старости. Эти выводы подтверждаются результатами многочисленных исследований от лица ведущих медицинских университетов мира.

*#Клетчатка #Здоровье #ПожилыйМужчина #ЛишнийВес #Ожирение #Отношения #Активность #ПищевыеВолокна*



Т.Н. Chan (Т. Х. Чан)

# КЛЕТЧАТКА ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Источник: Т.Н. Chan School of Public Health, Harvard  
(Школа Общественного Здоровья Т.Х. Чана, Гарвард, США)

**Клетчатка** – тип углеводов, которые организм усвоить не может. Хотя большинство углеводов разрушается до молекул сахаров, клетчатка не разрушается и проходит через организм неусвоенной. Она помогает регулировать потребление организмом сахаров, способствуя контролю сахара в крови и голода.

Чтобы иметь хорошее здоровье, требуется 20–30 г клетчатки в день. Источники большого содержания клетчатки – овощи, фрукты, цельное зерно и бобы / фасоль.

Клетчатка бывает двух видов, причем оба вида полезны для здоровья:

– **Растворимая**, которая, растворяясь в воде, помогает снизить в крови уровни глюкозы и холестерина. Пища с растворимой клетчаткой – овсянка, орехи, бобы/фасоль, чечевица, яблоки и черника/голубика.

– **Нерастворимая** клетчатка, которая в воде не растворяется, помогает пище легче двигаться через желудочно-кишечный тракт, способствуя регулярному опорожнению и помогая тем самым предупредить запор. Пища с нерастворимой клетчаткой – пшеница, цельнозерновой хлеб, коричневый рис, бобовые, свежие овощи и фрукты, орехи.



## КЛЕТЧАТКА И БОЛЕЗНИ

Установлено, что клетчатка понижает риск развития различных болезней, включая сердечные заболевания, диабет, дивертикулит и запор, однако почти не влияет на риск развития рака прямой кишки.

### Сердечные заболевания

Несколько исследований показали, что потребление большого количества клетчатки уменьшает риск сердечно-сосудистых забо-

леваний (Arch Intern Med, 2004). Гарвардское исследование, включающее более 40 тыс. мужчин, выявило, что потребление большого количества клетчатки на 40 % снизило риск ишемической болезни сердца (JAMA, 1996). Гарвардское исследование женщин получило подобные результаты (Am J Clin Nutr, 1999).

Потребление нерастворимой клетчатки понижает также риск развития метаболического синдро-

ма – комбинации факторов, которые увеличивают риск развития сердечных заболеваний и диабета. Эти факторы – высокое кровяное давление, высокие уровни инсулина, избыточный вес, высокие уровни триглицеридов и низкие уровни «хорошего» холестерина. Несколько проведенных исследований пришли к выводу, что потребление клетчатки в большом количестве может предупредить этот синдром (Am J Clin Nutr, 2002, Diabetes Care, 2004).

## Несколько советов:

- Ешьте цельные фрукты вместо соков из них;
- Замените белый рис, хлеб и макароны коричневым рисом и цельнозерновыми продуктами;
- Для завтрака выбирайте овсянку, лучше из цельного зерна;
- Заменяйте 2–3 раза в неделю чили и супы бобами или фасолью.



**– Перекусывайте сырыми овощами вместо чипсов, крекеров или шоколадных батончиков**

### Диабет 2-го типа

Питание с низким содержанием клетчатки, включающее продукты, которые вызывают внезапное повышение уровня сахара, может увеличить риск развития диабета 2-го типа. Оба Гарвардских исследования – женщин и мужчин – нашли,

Исследование Здоровья Черных Женщин (Arch Intern Med, 2007).

### Дивертикулит

**Дивертикулит** (воспаление кишечника) – одно из наиболее частых возрастных заболеваний прямой кишки в Европейском

и потребление нерастворимой клетчатки ослабляет симптомы и предупреждает запор.

Установлено, что клетчатка, содержащаяся в зерновых и овсяных отрубях, более эффективна, чем фруктовая и овощная. Рекомендуется увеличивать её потребление постепенно, а поскольку клетчатка забирает воду в организме, следует больше пить жидкости по мере того как увеличивается её потребление.

### Рак прямой кишки

Исследования не смогли показать связи между употреблением клетчатки и раком прямой кишки. Результаты Гарвардского исследования, которое проследило более 80 тысяч женщин в течение 16 лет, показали, что клетчатка не была явно связана с уменьшением риска рака прямой кишки или полипов



**Установлено, что клетчатка, содержащаяся в зерновых и овсяных отрубях, более эффективна, чем фруктовая и овощная**

что такой тип питания более чем в 2 раза повышает риск развития диабета 2-го типа по сравнению с питанием, содержащим много во-

обществе. Исследование показало, что у мужчин, употребляющих клетчатку, особенно нерастворимую, риск воспаления кишечника

(предшественников рака прямой кишки) (N. Engl J Med, 1999).

Перевод: Нина Суханова

**Потребление нерастворимой клетчатки понижает также риск развития метаболического синдрома – комбинации факторов, которые увеличивают риск развития сердечных заболеваний и диабета.**

локон овсянки и мало продуктов с высоким гликемическим индексом (Am J Clin Nutr, 2002, 2000, 2004). Питание с высоким содержанием овсяной клетчатки уменьшает риск развития диабета 2-го типа.

Схожие результаты показало

### Запоры

Запоры – наиболее частая желудочно-кишечная жалоба в США,



# переход НА ВЕГЕТАРИАНСТВО

В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ — ЧЕГО ОПАСАТЬСЯ



Люди становятся веганами по разным причинам. Некоторые, прожив большую часть жизни на обычной диете, в пожилом возрасте решают перейти на вегетарианское питание. В чем плюсы и минусы такого перехода и каких проблем следует опасаться прежде всего?

Самое первое, что вредит всем нашим начинаниям — это так называемое «общественное мнение». Какие бы перемены мы ни затеяли в нашей жизни, всегда найдутся те, кто отнесется к этому со скепсисом. Осуждение, неприятие и насмешки переживать не так просто, даже

меню имеют абсолютно все и в любом возрасте! Однако, планируя такие крутые перемены, следует знать о существующих «подводных камнях». В чем могут проявиться негативные последствия

**ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ, КАК НИКОМУ ДРУГОМУ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, ФОЛIEВОЙ КИСЛОТЫ, КЛЕТЧАТКИ, КАЛЬЦИЯ И ВИТАМИНА D.**

когда ты давно уже не ребенок. Переход на веганство, как правило, всегда осознан и тщательно обдуман, и никто не вправе лишать нас возможности самим решать, что менять в нашей жизни. Право на пере-

принципиального для нашего здоровья перехода? Он может вызвать дискомфорт и уменьшение аппетита, так как при этом вкусовые ощущения, как правило, снижаются. При рез-

кой смене привычного меню могут проявиться также хронические и острые заболевания. И наконец, перемены могут привести к хроническому нарушению питания — гипотрофии.

Именно поэтому новая вегетарианская диета должна быть очень тщательно разработана. Пожилым людям, как никому другому, необходимо получать достаточное количество микроэлементов, фолieвой кислоты, клетчатки, кальция и витамина D. Почему в пожилом возрасте так важен витамин D? Он помогает лучшему усвоению кальция. Всем, кто начинает вести вегетарианский образ жизни, рекомендуют проводить больше времени на свежем воздухе и на солнце, а в осенне-зимний период дополнительно принимать витамин D.

**Фолиевая кислота в достаточном количестве содержится в овощах и цельных зернах. Но чтобы максимально сохранить полезные вещества, необходимо свести к минимуму термическую обработку продуктов.**

Есть и другие питательные вещества, на которые стоит обратить внимание. Это — витамины B12, B2, цинк, йод и железо. Не менее важен кальций, ведь с возрастом минерализация костей снижается. Если мы едим много животного белка, кальций выводится из костной ткани активнее.

Поэтому для большинства людей переход на растительное питание или просто увеличение в меню вегетарианских блюд полезны. Большой плюс и в том, что веганы меньше подвержены риску заболеваний сердца и сосудов, ожирению и диабету, которые характерны для пожилого возраста.

Юлия Козлова

# Необычные свойства клетчатки

**Ешь клетчатку - приучай рот к порядку!**

Помимо основных эффектов действия клетчатки, постоянно выявляются новые, иногда весьма необычные ее свойства. Так, в Отделе Оперативной Стоматологии Медицинского Университета Фрайбурга, Германия, изучали влияние диеты, оптимизирующей здоровье ротовой полости человека, на воспалительные процессы в ней. Для этой цели было проведено четырехнедельное

разрабатываемое исследование, в котором группа контроля (BMC Oral Health, 2016, май).

**Клетчатка — объединение, улучшает настроение**

В Отделе Эпидемиологии и Профилактики Национального Центра Глобального Здоровья и Медицины, Токио, Япония, была проведена работа по оценке влияния различных продуктов, содержащих клетчатку, на явления депрессивного синдрома у населения Японии.

Действительно, у наибольших потребителей фруктов и овощей уровень депрессии был ниже на 20% и 35% соответственно. В то же время, зависимости между уровнем содержания в продуктах различных видов клетчатки (общей, растворимой, нерастворимой) и показателями депрессии авторы не выявили (Nutrition, 2016, май).

**Чем больше клетчатки, тем больше воздуха в легких**

Сотрудники Школы Прикладных Профессий по Здоровью и Колледжа Здравоохранения штата Небраска, США совместно с учеными из Новой Зеландии и Нидерландов изучали влияние клетчатки на функцию легких. В ходе Национального Исследования Здоровья и Питания у 1921 взрослых жителей США была проведена оценка рациона и функции легких по показателям спирометрии. У наибольших любителей клетчатки по сравнению с теми, кто ее практически не употреблял, показатели объема форсированного выдоха за 1 секунду и форсированной жизненной емкости легких были на 82 и 129 мл выше, что на 2.4 и 2.8% соответственно больше расчетных величин этих показателей.

**Авторы делают вывод, что среди тех, кто регулярно употребляет продукты с клетчаткой, значительно больше лиц с нормальной функцией системы дыхания и меньше субъектов с ограничением доступа воздуха в легкие.**

Сергей Удинцев



клиническое исследование, одна из групп участников которого в течение 4 недель находилась на диете с пониженным содержанием простых углеводов и повышенным уровнем омега-3 жирных кислот, витаминов C и D, антиоксидантов и клетчатки. Вторая группа (контроль) получала обычный рацион. Интенсивность всех показателей воспалительных процессов у участников первой группы снизилась примерно в 2 раза по сравнению с исходными данными и была в два

Интерес к этой теме связан с тем, что у клетчатки известна способность регулировать настроение посредством влияния на микрофлору кишечника. В ходе исследования The Furukawa Nutrition and Health Study (Исследование Питания и Здоровья Фурукава) были обследованы 1977 работающих жителей Японии в возрасте 19-69 лет. Уровень потребления продуктов оценивали с помощью опросников, а выраженность симптомов депрессии - по специальной шкале.

[www.skfiber.ru](http://www.skfiber.ru)

# 5-й элемент СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

## КОКТЕЙЛЬ СИЛЫ



**SK**  
*cocktail*  
**FIBERia**®

По вопросам размещения информации и рекламы  
в каталоге "Клетчатка и факты" обращайтесь:

[tfzp@mail.ru](mailto:tfzp@mail.ru)

8 (3822) 44-53-87; 8-913-824-99-76

Учредитель: ООО "Сибирская клетчатка".  
Редактор: Е. В. Козырева.  
Шеф-редактор: А. В. Черников.  
Компьютерная верстка: Е. В. Козырева

Отпечатано: Россия, 650010, ЗАО «Типография «Комсомольская правда» в Кемерове», г. Кемерово, ул. Карболиговская, 1г. т. (3842) 45-46-45.  
Заказ № 6231КЗ. 28.03.2016 г. Тираж 50 000 экз.

Адрес издателя: 634021, Россия, г. Томск, пр. Фрунзе, 109, оф. 124. 8-913-824-99-76 E-mail: 288@mail.tomsknet.ru  
[www.tfzp.ru](http://www.tfzp.ru)