Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Информация о продуктах с высоким содержанием клетчатки

В этом материале описано, что такое клетчатка. Также в нем указаны продукты питания с высоким содержанием клетчатки, размер их порции и количество клетчатки в одной порции.

Что такое клетчатка и почему она полезна для здоровья?

Клетчатка — это важная составляющая вашей диеты, поскольку она может помочь вам:

- регулярно опорожнять кишечник (ходить в туалет по-большому) и предотвратить запоры (когда опорожнение кишечника происходит реже обычного);
- понизить уровень холестерина (похожего на воскообразный жир, вырабатываемый организм);
- снизить риск возникновения медицинских проблем, а именно диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения (избыточное нездоровое количество телесного жира).

Продукты питания растительного происхождения являются наилучшими источниками клетчатки. Фрукты, овощи, цельные злаки, крупы, бобовые (например, красная и черная фасоль), орехи и семена могут обеспечить вас необходимой клетчаткой.

Какое количество клетчатки ежедневно мне

необходимо?

Перед введением дополнительной клетчатки в вашу диету проконсультируйтесь с медицинским сотрудником по поводу необходимого вам количества. Потребность в клетчатке зависит от суточной потребности в калориях (необходимого организму количества калорий в день). Женщинам обычно требуется около 25 граммов клетчатки в день, а мужчинам — 35 граммов в день.

Список продуктов, которые являются хорошими источниками клетчатки

Используйте таблицу ниже для выбора продуктов питания, которые являются хорошими источниками клетчатки. В начале списка представлены продукты с очень высоким содержанием клетчатки.

Количество клетчатки на порцию	Продукты питания	Размер порции
7 или больше граммов	Авокадо	1 шт. (средн.)
	Артишок	1 шт. (средн.)
	Сушеная кокосовая стружка	1 стакан
	Сушеный инжир	10
	Сушеные персики	10
	Малина или ежевика, свежая	1 стакан
	Зеленый и желтый дробленый горох, приготовленный	½ чашки
	Миндаль, цельный	½ чашки
	Хлопья All Bran®	½ чашки
	Хлопья Kashi® GOLEAN® Crunch	¾ чашки
	Хлопья Fiber One®	½ чашки
	Нут (турецкий горох)	⅔ чашки

	Чечевица, приготовленная	½ чашки
	Бобы маш, вареные	½ чашки
	Черная фасоль, приготовленная	½ чашки
	Фисташки	½ чашки
От 6 до 7 граммов	Желудевая тыква, приготовленная	1 стакан
	Груши или китайские груши (с кожурой)	1 стакан
	Чернослив	10
	Приготовленная красная, пестрая, черная или белая фасоль	½ чашки
	Хлопья Raisin Bran®	1 стакан
	Сухой завтрак с измельченной пшеницей	1 стакан
	Хлопья Wheat Chex™	¾ чашки
От 4 до 5 граммов	Яблоко (с кожурой)	1 шт. (средн.)
	Свежая клюква	1 стакан
	Смородина	½ чашки
	манго;	1 шт. (средн.)
	Изюм	⅔ чашки
	Тыква зимних сортов, приготовленная	½ чашки
	Семена чиа	1 столовая ложка
	Хлопья Quaker® Corn Crunch	¾ чашки
	Пита из цельной пшеничной муки	1 шт. (8 дюймов (20 см))
4 грамма	Эдамамэ (соевые бобы)	½ чашки
	Овощные смеси, приготовленные из замороженных	½ чашки
	Семена льна, молотые	2 столовых ложки
	Овсяная крупа, приготовленная	1 стакан
	Крупа киноа, приготовленная	¾ чашки

	Грецкие орехи, измельченные	½ чашки
От 3 до 4 граммов	Свекла, приготовленная	1 стакан
	Черника	1 стакан
	Брюссельская капуста	1 стакан
	Спаржевая фасоль	1 стакан
	Зерна граната	½ чашки
	Картофель или сладкий картофель	1 шт. (средн.)
3 грамма	Бамия	1 стакан
	Оранжевый	1 шт. (средн.)
	Пастернак	½ чашки
	Клубника	1 стакан
	Булгур	⅓ чашки
	Перловая крупа, приготовленная	½ чашки
	Спагетти из цельной пшеничной муки	½ чашки
	Банан	1 шт. (средн.)
	Брокколи или цветная капуста, приготовленные	½ чашки
	Нектарин или персик	1 шт. (средн.)
	Шпинат или кочанная капуста, приготовленные	⅔ чашки
	Репа	1 шт. (средн.)
	Кускус, макароны или спагетти (из белой муки), приготовленные	1 стакан
	Хлопья Total®	¾ чашки
	Хлопья Wheaties®	¾ чашки
	Пророщенные зерна пшеницы	¼ чашки
	Цельнозерновой хлеб	1 ломтик
	Морковь, сырая	1 шт. (средн.)
	Кукуруза	½ чашки

	Киви	1 шт. (средн.)
	Цукини, приготовленный или сырой	½ чашки
	Бурый или дикий рис	¼ чашки

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

A Guide to High Fiber Foods - Last updated on March 31, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center