**Клетчатка: польза или вред?**

Клетчатка - это сложный углевод, который помогает улучшить работу желудочно-кишечного тракта. Она нужна, чтобы выводить из организма вредные для организма элементы.

Многие люди задумываются, стоит ли употреблять в свой рацион клетчатку, полезна она или вредна? В этой статье вы узнаете ответ на этот вопрос.

**Нехватка клетчатки**

Может привести к:

* ухудшению метаболизма;
* постоянному чувству голода;
* перееданию;
* ожирению;
* запорам.

Все эти последствия из-за неправильного режима питания. Нужно просто употреблять побольше овощей и урезать простые углеводы (сахар и продукты из пшеничной муки).

**Продукты, содержащие клетчатку**

1. Стебли и зерна растений
2. Отруби
3. Семена льна
4. Цельнозерновые крупы (перловка, гречка, овес, овсяная крупа)
5. Бобовые
6. Грибы
7. Ягоды
8. Орехи
9. Сухофрукты

**Какова норма клетчатки в сутки?**

В сутки детям и взрослым следует употреблять от 20 до 30 грамм клетчатки. Тем, кто занимается спортом профессионально, нужно до 40 грамм клетчатки из-за высококалорийного питания.

Также клетчатка способствует быстрому похудению, так как выравнивает уровень сахара в крови. Никакого вреда она вам не принесет, только пользу и здоровье. Без нее ваш организм станет хуже функционировать. Так что смело употребляйте ее!