

40 богатых клетчаткой продуктов

Большинство фанатов фитнеса строят свой рацион вокруг протеина, и это правильно. Если вы хотите накачать

мышцы профессионала, протеин должен быть на вершине списка. Вместе с тем, другие нутриенты тоже играют

важную роль, а о пищевых волокнах, как правило, вспоминают в последнюю очередь. И это может быть большой

ошибкой.

Можно делать ставки на то, что в вашем дневном меню не хватает растительной клетчатки. Исследования

показали, что более 90% людей не получают суточную норму пищевых волокон, а это примерно 25 грамм для

женщин и 38 грамм для мужчин. Плохая новость для желающих изменить тело к лучшему, не говоря уже о

здоровье в целом.

Богатая клетчаткой диета не только нормализует работу кишечника, но и помогает скинуть вес, снижает

холестерин и уменьшает риск ряда онкологических заболеваний. Стоит ли удивляться, что в 2014 году

исследование Американского Журнала Клинической Диетологии показало, что люди, получающие много клетчатки,

живут дольше тех, кто клетчаткой пренебрегает. Плюс, если вы придерживаетесь богатой клетчаткой диеты,

велики шансы, что ваш рацион доверху забит натуральными питательными продуктами, которые необходимы для

достижения фитнес-целей.

Когда нужно подсушиться до худобы скаковой лошади, пищевые волокна помогут нанести двойной удар по

жировым запасам. Во-первых, клетчатка подавляет чувство голода и не дает вам соблазниться теми

аппетитными пирожными, что поджидают в комнате отдыха. Во-вторых, диета с достаточным содержанием грубой

пищи улучшает регуляцию сахара крови, а это имеет большое влияние на сжигание жировых запасов.

Впрочем, чтобы наполнить рацион клетчаткой, вовсе не обязательно принимать Метамуцил. Мы составили список

натуральных продуктов, который поможет вам пополнить ряды тех, кто получает дневную норму пищевых

волокон. Итак, начинаем виртуальный тур по отделам супермаркета!

Богатые клетчаткой бобовые

1. Чечевица

Содержание клетчатки: 15 грамм в ? чашки сушеной чечевицы

Если хотите гарантировано получить причитающиеся вам волокна, включите побольше

40 богатых клетчаткой продуктов
скромной чечевицы в свой

пищевой арсенал. Ваши мышцы по достоинству оценят внушительные 13 грамм растительного протеина на порцию.

Есть еще один приятный бонус – недорогая чечевица готовится на слабом огне около 30 минут, а это намного

быстрее, чем сушеная фасоль. Кстати, коричневая или зеленая чечевица содержит больше волокон, чем

красная (розовая).

На заметку

Приготовьте чечевицу и добавляйте ее в супы, соусы и салаты. В будний день можно быстро сварганить

богатый клетчаткой обед, смешав чечевицу с помидорами черри, нарезанным кубиками болгарским перцем,

шпинатом, сыром фета и заправкой. Кроме того, в постные дни с чечевицей можно готовить вегетарианские

гамбургеры. Хорошо сочетается чечевица и с красной рыбой.

2. Обыкновенная фасоль

Содержание клетчатки: 14 грамм в 1 чашке консервированной фасоли

Бодибилдеры откровенно пренебрегают фасолью, предпочитая мясо, но подумайте о фасоли и других бобовых:

дешевые, удобные продукты, заряженные клетчаткой и другими важнейшими нутриентами и универсальные на

кухне. Исследование, опубликованное в Журнале Американского Колледжа Диетологии, показало, что люди,

которые регулярно едят бобы, на 23% реже имеют проблемы с талией по сравнению с теми, кто бобов не ест.

На заметку

Фасоль – идеальный вариант поднять долю волокон в вашей следующей порции чили. Также можно использовать

ее вместе с другими бобовыми, рублеными овощами и заправками для приготовления салатов с прекрасными

питательными характеристиками.

3. Луцены горox

Содержание клетчатки: 13 грамм на 2 чашки сухого гороха

Луцены горox – не частый гость нашего списка покупок, а должен бы им быть, если вы хотите питаться

грубой пищей. Вместе с волокнами вам достанется богатый урожай растительных протеинов и фолиевой кислоты

– витамина группы B, который помогает бороться с гипертонией. Как и чечевица, желтый и зеленый луцены

горох готовится быстрее фасоли, и его не нужно предварительно замачивать.

40 богатых клетчаткой продуктов

На заметку

Лучший способ включить лущеный горох в ваш рацион – это супы и блюда из тушеного мяса или рыбы. Мясной

рулет и гороховый суп – классические блюда, богатые протеином, который так любят ваши мышцы. Попробуйте

также приготовить хумус из вареного желтого лущеного гороха. Просто сделайте пюре из гороха и тахини

(кунжутная паста), добавьте чеснок, лимонный сок, копченую паприку и соль.

4. Нут

Содержание клетчатки: 11 грамм в 1 чашке консервированного нута

Известный еще как турецкий горох, нут обладает легким ореховым ароматом и питательным «резюме», которое

заткнет за пояс многие другие продукты. В нем вы найдете достойные всяческих похвал количества клетчатки,

растительного протеина, железа и витамина B6, столь необходимого для здоровья нервной системы.

На заметку

Смело можете бросить пригоршню консервированного нута в салат или приготовить домашний хумус. Чтобы

сделать аппетитную, хрустящую и богатую клетчаткой закуску, обсушите консервированный нут бумажным

полотенцем и удалите отслоившуюся кожуру. Высыпьте в миску и сбрызните 1 столовой ложкой растительного

масла. Добавьте 1 чайную ложку тмина, ? чайной ложки сушеного тимьяна и ? чайной ложки соли, после чего

посыпьте нут смесью ароматных специй.

Равномерно выложите нут на противень и запекайте при 200°C до появления хрустящей золотистой корочки –

примерно 40 минут. Пару раз перемешайте для равномерного запекания. Дайте блюду остыть до комнатной

температуры (нут станет еще более хрустящим). Храните в герметичном контейнере до трех дней.

5. Черная фасоль

Содержание клетчатки: 8,5 грамм в ? чашки консервированной фасоли

Фасоль, фасоль, полезна для сердца, чем больше ее съешь, тем больше... Ну, вы знаете, чем заканчивается эта

школьная считалочка. Как бы то ни было, черная фасоль еще один «музыкальный фрукт», на который нужно

налегать – если не из-за высокого содержания волокон, то из-за тех самых антоцианинов (антиоксиданты),

что содержатся в темных ягодах вроде черники. Покупая консервированную фасоль, выбирайте бренды, которые

40 богатых клетчаткой продуктов расфасовывают ее в банки, не содержащие ВРА (бисфенол). Бисфенол – опасный химикат, виновный в отложении

жиров и проблемах с коронарными сосудами.

На заметку

Супы, чили, тако и салаты – простейшие способы увеличить потребление этих черных лакомств. Попробуйте

приготовить чили с черной фасолью, а затем приправьте им печеную картошку. Сюрприз – вы даже можете

спрятать черную фасоль в шоколадный брауни. Просто высыпьте банку черной фасоли вместе с соком в блендер

или кухонный комбайн и измельчите. Затем добавьте получившееся пюре в тесто для брауни, заменив тем самым

около 75% жиров в рецепте.

6. Эдамаме, замороженные и очищенные

Содержание клетчатки: 8 грамм в ? чашки бобов
Эдамаме – зеленые бобы, собранные неспелыми, с восхитительным ореховым вкусом и хрустящей текстурой. Вы

можете найти их в отделе замороженных продуктов в супермаркете. Это намного более натуральная соя, чем в

большинстве упакованных продуктов. Скромные полчашки дадут вам 8 грамм первоклассного растительного белка

и помогут проявить теплые чувства к своим мышцам. Если хотите избежать генетически модифицированной сои,

выбирайте органическое эдамаме.

На заметку

Когда нужна соленая закуска к напиткам, попробуйте приготовить эдамаме по рецепту, указанному на

упаковке, затем сбрызните свежим лимонным соком и приправьте копченой солью. А еще можете заменить нут на

эдамаме, когда готовите хумус.

7. Пережаренные бобы

Содержание клетчатки: 7 грамм в ? чашки бобов

Пережаренные бобы из размятой фасоли пинто – секретный способ увеличения доли волокон в вашем рационе

питания. Как и другие бобовые, фасоль пинто является хорошим источником клетчатки. Люди в белых халатах

из Медицинской Школы Университета Уэйк Форест (Северная Каролина) обнаружили, что потребление больших

количеств растворимых волокон – очень эффективный метод борьбы с висцеральным жиром. Этот тип жировой

ткани локализуется в брюшной полости; он не только невидим, но и очень опасен с точки зрения развития

40 богатых клетчаткой продуктов

серьезных заболеваний. Кстати, избегайте пережаренных бобов с добавлением жиров.

На заметку

Попробуйте использовать пережаренные бобы в качестве основной пасты для сэндвичей или вместо томатной

пасты в пицце.

8. Лимская фасоль, замороженная

Содержание клетчатки: 5 грамм в 1 чашки готовой лимской фасоли

Богатая и маслянистая, лимская фасоль названа в честь столицы своей родины Перу. В летние месяцы вы

можете найти ее на фермерских рынках в свежем виде. В другое время года удобным способом поднять

потребление клетчатки станет замороженная лимская фасоль. Любимый продукт из детства (шутка!) также

является отличным источником железа и понижающих артериальное давление калия и магния.

На заметку

Чтобы быстро приготовить суккоташ, обжарьте 1 чашки рубленого красного болгарского перца, половинку лука,

порезанного кубиками, и 2 измельченных зубчика чеснока в сковороде на среднем огне в течение 2 минут.

Добавьте в сковороду 1 чашку вареной лимской фасоли, 1 чашку кукурузных зерен и 2 столовые ложки белого

вина или овощного бульона. Снимите с огня, смешайте с 2 столовыми ложками рубленой свежей петрушки,

добавьте соль и перец по вкусу.

Богатые клетчаткой зерновые

9. Ячмень, шелушенный

Содержание клетчатки: 8 грамм в 1 чашки сухого ячменя

Для большинства людей знакомство с ячменем ограничивается горячительными напитками, которые подают в

ближайшем баре. Это печально, учитывая, что ячменная каша – великолепный источник растительной клетчатки.

Важно понимать, что шелушенный ячмень – цельная крупа из ячменя, в котором удалена только внешняя шелуха.

С другой стороны, более распространенная перловая крупа не так богата нутриентами и содержит меньше

клетчатки, поскольку она очищена от внешней шелухи и зерновой оболочки. Шелушенный ячмень дольше

готовится, до одного часа, так что подумайте о том, чтобы за один раз приготовить несколько порций.

Готовый ячмень можно заморозить для дальнейшего использования.

40 богатых клетчаткой продуктов

40-bogatyx-kletchatkoj-produktov-7

На заметку

Чтобы приготовить обалденный завтрак, смешайте готовую ячменную крупу с рублеными овощами, например, с

морковью, болгарским перцем и петрушкой, добавьте куриное мясо, сыр фета и лимонный уксус. Попробуйте

также заменить рис ячменем, ведь он полезнее.

10. Обойная ржаная мука

Содержание клетчатки: 7 грамм в ? чашки муки

Забудьте о пшеничной муке из цельного зерна – есть вариант получше, если вы хотите поднять потребление

клетчатки. Это ржаная мука из цельных зерен. Ее часто недооценивают на кухнях США, но широко используют в

Скандинавии для приготовления хлеба или крекеров.

Помимо волокон, ржаная мука дает приют множеству важнейших нутриентов, в числе которых фосфор, селен,

магний и железо. Помните, что «сеянная ржаная мука» мало чем отличается от белой муки – они лишена

большой части своих питательных свойств.

На заметку

Грубая мука может добавить новые вкусовые нотки в домашние блинчики, вафли, булочки, печенье, крекеры и

даже в основу для пиццы.

11. Пшеничные отруби

Содержание клетчатки: 6 грамм на ? чашки отрубей

40-bogatyx-kletchatkoj-produktov-8 Зерно состоит из трех элементов: эндосперм, зародыш и отруби. В

последних сосредоточена большая часть растительной клетчатки. Следовательно, если вы отделяете отруби от

пшеничного зерна, вы получаете хлопьевидную «пектиновую звезду». Также отруби богаты марганцем –

минералом, который играет важную роль в обмене веществ.

На заметку

Насыпьте немного недорогих пшеничных отрубей в порцию овсяных хлопьев или в тесто для любимых блинчиков.

Также вы можете добавить горсть отрубей в протеиновый коктейль, энергетические батончики собственного

приготовления и домашнюю выпечку.

12. Спельта

Содержание клетчатки: 5 грамм в ? чашки сапельты

40 богатых клетчаткой продуктов

Древний родственник пшеницы с ореховым привкусом, спельта обладает приятной плотной текстурой и является

популярной зерновой культурой в Германии. В целом считается более питательной, чем современные гибриды

пшеницы. Целебная спельта богата пищевыми волокнами и множеством микроэлементов, включая магний.

Магний можно назвать Титаном среди микроэлементов, ведь он является ключевым игроком во множестве

физиологических процессов, начиная с синтеза протеина, и заканчивая регуляцией сахара крови и

минерализацией костей. С каждой порцией спельты вы также ставите на стол около 6 грамм белка. И хотя

спельта содержит глютен, многие чувствительные к пшенице люди обнаружат, что спельта усваивается гораздо

лучше.

На заметку

Спельта – выигрышная замена риса в буррито. Также попробуйте добавлять ее в супы, тушеные блюда и овощные

гамбургеры.

13. Необработанная овсяная крупа

Содержание клетчатки: 5 грамм в 1 чашке сухой крупы

Полезно знать, что основа завтрака многих фанатов фитнеса – великолепный источник пищевых волокон. Но

если вы заливаете кипятком овсяные хлопья быстрого приготовления, вам пора переключиться на более крепкую

и сытную необработанную версию, которую получают, пропуская цельное зерно через стальные лезвия,

разрезающие его на кусочки в виде гранул. Большинство людей отмечает, что необработанные овсяные хлопья

более сытные, и это помогает бороться с искушением выхватить что-нибудь из автомата для продажи закусок.

40-bogatyx-kletchatkoj-produktov-9

На заметку

Утром нет времени ждать, пока приготовится порция необработанной овсянки. Чтобы ускорить процесс,

высыпьте в кастрюлю средних размеров 1 чашку овсянки, залейте 2,5 стаканами воды, добавьте соли и

поставьте на медленный огонь. Доведите до кипения, выключите плитку, накройте кастрюлю полотенцем и

оставьте на ночь. Утром добавьте немного молока или воды, приправьте корицей и подогрейте на медленном

огне. Украсьте блюдо любимым топпингом.

14. Пшено

40 богатых клетчаткой продуктов

Содержание клетчатки: 4 грамма на 1 чашку крупы

Хотя пшено, которое, кстати, не содержит глютена, чаще используют как птичий корм, эта недорогая крупа

подходит не только птицам. В пшене содержится больше пищевых волокон, чем в киноа, а также масса

важнейших микроэлементов, например, магний, медь и цинк. Еще одна хорошая новость: исследования показали,

что недооцененные желтые шарики являются прекрасным источником антиоксидантов, которые противостоят

процессам старения.

На заметку

Используйте пшенную кашу в качестве гарнира, как рис или киноа. Добавьте ее к тушеному мясу и овощам,

сбрызните заправкой с уксусом и приготовьте полезный салат на завтрак или обед. Чтобы приготовить

заряженную нутриентами кашу на завтрак, сварите 1 чашку пшенной крупы в 3 стаканах воды, постоянно

помешивая, пока каша не приобретет кремовую консистенцию. Добавьте приправ, например, корицу, посыпьте

сверху малиной и измельченными орехами.

15. Гречка

Содержание клетчатки: 4 грамма на 1 чашку крупы

40-bogatyx-kletchatkoj-produktov-10Собранная по крупицам из растения, произрастающего в Азии и Восточной

Европе, гречка является родственником ревеня, а не пшеницы, а потому в ней нет глютена. Когда цельные

зерна гречки измельчаются на зернышки пирамидной формы, получается гречневая крупа. Красноовато-коричневая

каша – это всего-навсего гречневая крупа, обжаренная для усиления вкуса и аромата. Помимо прочих

питательных свойств, гречка является отличным источником клетчатки, марганца, витаминов группы В и

магния.

На заметку

Во время варки гречневая крупа увеличивается в несколько раз, благодаря чему ее можно с успехом

использовать для объема в супах, тушеных блюдах, мясе в остром соусе, ризотто, мясных рулетах и

кассероле. Чтобы сделать хрустящий топдинг для салата, попробуйте обжарить гречневую крупу на сухой

чугунной сковороде на среднем огне в течение примерно 5 минут. Постоянно помешивайте, пока гречка не

40 богатых клетчаткой продуктов
потемнеет и не наполнит кухню ароматами.

Посыпайте салаты или даже йогурты и овсяные хлопья. В Японии популярна гречневая лапша (соба) быстрого

приготовления, которую делают из гречневой муки. Она намного полезнее, чем рафинированные белые макароны.

16. Попкорн

Содержание клетчатки: 4 грамма в 4 чашках попкорна

Мы говорим об обычной воздушной кукурузе, а не о калорийной бомбе из мультимедиа. Да, старый добрый

попкорн часто забывают в беседах о здоровых закусках, но благодаря хорошему содержанию пищевых волокон и

всего 130 калориям в большой порции, вам будет трудно найти снэк, менее опасный для вашей талии. Если вы

сами попкорн не готовите, ищите готовые версии с предельно коротким списком ингредиентов.

На заметку

Попкорн предоставляет широкое поле для экспериментов, где бы вы ни находились – дома, на море или в

походе. Комбинируйте попкорн с сухофруктами, жареными орехами и семечками.

Богатые клетчаткой фрукты

17. Сушеный инжир

Содержание клетчатки: 15 грамм в 1 чашке сушеного инжира

Найти свежий инжир в местном мегамарте непросто, да и цены, как правило, кусаются и отбивают аппетит, а

вот сушеный инжир – великолепный источник клетчатки, который доступен круглый год. Можете поблагодарить

все эти мелкие семена за то, что они обеспечивают вас морем клетчатки. В качестве бонуса получите россыпь

нутриентов, которые редко встретишь в других сухофруктах, включая кальций, магний, калий и витамин К.

40-bogatyx-kletchatkoj-produktov-11

На заметку

Нарезанный небольшими дольками инжир – отличный «секретный» ингредиент для сэндвичей и салатов. А вот

рецепт вашего нового любимого топпинга для йогурта или овсянки: в кастрюле среднего размера смешайте чуть

больше чашки натурального кофе, 20 плодов сухого инжира (порезанного на четвертинки), 1 чашка меда, 1

целую звездочку аниса, 1 чайной ложки корицы и 1 чайную ложку апельсиновой цедры. Доведите до кипения,

подкрутите огонь и варите под крышкой 20 минут.

Шумовкой извлеките из кастрюли инжир. Выпарите жидкость, без крышки, на среднем или сильном огне. На это

40 богатых клетчаткой продуктов

уйдет 3–4 минуты, пока не получите что-то вроде сиропа. Добавьте в сироп инжир и удалите звездочку аниса.

18. Малина

Содержание клетчатки: 8 грамм в 1 чашке малины

Когда дело касается ягод, эти яркие жемчужины предстают в роли настоящих генераторов клетчатки. В каждой

чашке в два раз больше клетчатки, чем в чернике. Еще один плюс – приличное содержание витамина С.

Исследование, опубликованное в Европейском Журнале Диетологии, доказало, что дефицит витамина С снижает

работоспособность на тренировках. Витамин С – мощный антиоксидант, который помогает справиться с

оксидативным стрессом, вызванным высокоинтенсивным тренингом.

На заметку

Дать своему рациону заряд клетчатки так же просто, как высыпать малину в йогурт или овсянку. Держите

пакет замороженной малины в холодильнике и используйте ее для своих протеиновых коктейлей. А чтобы

приготовить крутую заправку для салата, смешайте оливковое масло, свежую малину, красный винный уксус,

дижонскую горчицу и зубок чеснока. Соль и перец – по вкусу.

19. Ежевика

Содержание клетчатки: 8 грамм в 1 чашке ежевики

Как и красная родственница, вкусная и сладкая ежевика – настоящий «клетчаточный» супергерой. Темное

лакомство переполнено витамином К. В 2014 году Журнал Диетологии опубликовал исследование, показавшее,

что обогащение рациона витамином К снижает риск встречи со знаменитыми киллерами – болезнями сердца и

раком.

40-bogatyx-kletchatkoj-produktov-12

На заметку

Добавляйте ежевику в протеиновые коктейли, творог, овсянку, йогурт, овощные и фруктовые салаты. А можете

сделать с ней блинчики.

20. Авокадо

Содержание клетчатки: 6,5 грамм в ? авокадо

У большинства людей авокадо ассоциируется с высоким содержанием полезных мононенасыщенных жиров. Этот

фрукт (да, это фрукт!) с кремовой мякотью – отличный способ покрыть дневную квоту клетчатки. А еще вы

40 богатых клетчаткой продуктов

соберете богатый урожай витамина К, фолиевой кислоты, калия и витамина В6, которых в авокадо очень и

очень много.

На заметку

Авокадо годится не только для сэндвичей, салатов и, разумеется, гуакамоле. Его можно добавить в

протеиновый коктейль в качестве быстрой инъекции клетчатки. Перемешайте в блендере мякоть половинки

авокадо с молоком, протеином, порошком какао, корицей и замороженным бананом.

21. Груши

Содержание клетчатки: 6 грамм в 1 груше среднего размера

Откусите кусочек сочной груши, и вы станете на шаг ближе к дневной норме клетчатки. Дело в том, что в

груше на 30% больше пектина, чем в яблоках. Только убедитесь, что едите грушу с кожурой, поскольку именно

в ней содержится основная масса пищевых волокон (а также нескольких важнейших антиоксидантов).

На заметку

Добавьте одну грушу к своему ланчу для удачного завершения дневной трапезы. Нарезанная дольками груша

добавит сладости салатам и протеиновым коктейлям. Для приготовления убийственного горячего бутерброда с

сыром, попробуйте положить на цельно-зерновой хлеб нарезанную грушу, сыр горгондзола и рукколу. Груши

также здорово дополняют супы вроде баттерната и супа-пюре из пастернака.

22. Финики

Содержание клетчатки: 6 грамм в 7 чашки фиников

Если вы любите сладости и не страдаете от повышенного сахара крови, попробуйте сладкие финики, и вы

соберете богатый урожай пищевых волокон. Финики также являются замечательным источником калия, который

нормализует артериальное давление. Если вы не против раскошелиться, финики меджул – лучшие из лучших.

На заметку

Чтобы приготовить богатую энергией и клетчаткой закуску, возьмите полторы чашки фиников без косточек и 7

чашки миндаля, высыпьте все это в кухонный комбайн и порубите на мелкие кусочки. Добавьте треть чашки

несладкого сухого кокоса, 7 чашки муки из семян льна, 7 чашки какао порошка, 7 чайной ложки корицы, цедру

1 апельсина, сок половины апельсина и щепотку соли. Смешайте все это до

40 богатых клетчаткой продуктов
однородной массы и сформируйте

шарики диаметром примерно 2,5 см.

23. Кумкват

Содержание клетчатки: 5 грамм в 5 фруктах40-bogatyx-kletchatkoj-produktov-14

Эти «миниатюрные апельсины» с причудливым названием стоят того, чтобы забрать их с полки супермаркета.

Размером они с крупный виноград, так что можете класть их в рот целиком – кожуру очищать не обязательно.

Дело в том, что кумкват можно сравнить с апельсином, вывернутым наизнанку – съедобная кожура удивительно

сладкая на вкус, а вот мякоть немного кисловата. И поскольку вы едите кожуру, кумкват является

потрясающим источником растительной клетчатки.

На заметку

Перед вами не только готовое лакомство. Измельченный кумкват можно добавлять в йогурт, овсянку и салаты.

Или приготовьте потрясную сальсу, смешав рубленый кумкват с нарезанным кубиками красным болгарским

перцем, половинками черри, луком-шалотом, молотым халапеньо, соком лайма и парой щепоток соли.

24. Замороженные вишни

Содержание клетчатки: 5 грамм в 1 чашке вишни

Немногие фрукты украшают летнюю пору так, как сочные и сладкие вишни с фермерского рынка, но стоит нам

попрощаться с летом, и поиски чего-то свежего, хоть отдаленно напоминающего это лакомство, превращаются в

Сизифов труд. Обалденно сладкие замороженные вишни – удобные, доступные, собранные и упакованные

деликатесы, богатые клетчаткой, калием и антиоксидантами.

На заметку

Можете добавлять замороженные вишни в смузи, а можете приготовить сироп для йогурта, творога, блинчиков

или овсянки. Возьмите 2 чашки замороженной вишни, сок половинки лимона, 3 столовые ложки кленового

сиропа, 1 чайной ложки корицы и 1 стакана воды; доведите все это до кипения в кастрюле средних размеров.

Варите на медленном огне 10 минут, а затем нежно разомните вишни до консистенции пюре с мякотью.

Затем полторы чайные ложки кукурузного крахмала разведите в 1 столовой ложке воды. Перемешайте крахмал и

1 чайную ложку ванильного экстракта с вишневым сиропом, после чего подержите все это на огне еще пару

40 богатых клетчаткой продуктов минут до легкого загустения.

Богатые клетчаткой орехи и семена
25. Семена чиа

Содержание клетчатки: 38 грамм в 100 граммах семян

Когда-то это растение активно использовали в пищу ацтеки, а сегодня крохотные семена чиа переживают

времена ренессанса и по праву считаются истинным суперфудом. Семена чиа не только очень богаты волокнами,

они являются прекрасным источником незаменимых жиров омега-3 – альфа-линоленовой кислоты, которая

благоприятно влияет на здоровье сердца и сосудов. В целом и белые, и черные семена чиа обладают одинаковой

питательной ценностью.

На заметку

Чиа можно запросто добавить в овсянку, йогурт и протеиновый коктейль. Впитывая воду, чиа образуют гель,

вот почему Pinterest переполнен рецептами пудингов с семенами чиа. Можете приготовить полезный фруктовый

джем на замену переслащенным магазинным версиям: смешайте 1 чашку черники с 1 столовой ложкой меда или

кленового сиропа, добавьте ? чайной ложки корицы и отправьте все это в блендер. Затем выложите смесь в

пищевой контейнер, высыпьте туда же полторы столовых ложки семян чиа и оставьте как минимум на три часа

для загустения. Сегодня в супермаркетах вы можете купить даже муку из семян чиа, которую можно

использовать так же, как и муку из льна.

26. Хемп протеиновый (порошок пищевой конопли)

Содержание волокон: 7–13 грамм в ? чашки порошка

Не поймите нас неправильно, мы были и остаемся большими поклонниками сывороточного протеина, но вряд ли

он поможет вам увеличить потребление клетчатки. С другой стороны, протеиновый хемп получают путем

перемалывания очень полезных семян пищевой конопли в порошок, который становится бесподобным источником

клетчатки. А так как белки конопли содержат все незаменимые аминокислоты, это ценнейший источник протеина

для создания красивой мускулатуры.

На заметку

Для начала добавьте протеиновый хемп в смузи, затем попробуйте заменить им часть муки в домашней выпечке,

40 богатых клетчаткой продуктов
блинах или других мучных изделиях. Также можете смешать ложку порошка с хлопьями, например, с овсянкой, и

поднять содержание клетчатки и протеина.

27. Кокосовая мука

Содержание клетчатки: 8 грамм в 2 столовых ложках

Кокосовую муку получают путем тщательного измельчения мякоти, из которой предварительно удалены жиры.

Нежное сладкое лакомство, достойное палео диеты, очень богато растительной клетчаткой. В качестве бонуса

– гликемический индекс, ниже чем у большинства типов муки, поможет вам контролировать вес.

На заметку

Для начала замените примерно 20–30% муки в рецепте для блинчиков или выпечки кокосовой мукой. Обязательно

увеличьте объем воды на ту же величину, иначе тесто получится слишком тугим. Кокосовая мука содержит

больше пектина, а он впитывает влагу не хуже губки. Также вы можете использовать кокосовую муку в

качестве панировки для курицы или рыбы, и даже можете заменить ею хлебные крошки в мясном рулете,

фрикадельках и котлетах.

28. Мука льняного семени

Содержание клетчатки: 4 грамма в 2 столовых ложках

Бастион движения за здоровую пищу является прекрасным источником растворимой клетчатки. В кишечнике

растворимые волокна впитывают воду и формируют гель, который замедляет пищеварение. Это приносит долгое

чувство насыщения и помогает регулировать сахар крови, что положительно сказывается на вашей фигуре. Как

и чиа, льняное семя содержит омега жиры и лигнины – растительные соединения, которые снижают уровень

холестерина. Для полного усвоения нутриентов семена льна должны быть перемолоты в муку.

На заметку

Попробуйте добавлять льняную муку в смузи, тесто для блинчиков и утреннюю порцию хлопьев. А еще вы можете

самостоятельно приготовить суперполезный ореховый джем для бутербродов. Смешайте 1 чашку несоленого

миндаля, 1 чашку пеканов, 2 чашки муки семян льна и 1 столовую ложку кокосового или миндального масла.

Отправьте все это в кухонный комбайн и измельчите до кремовой массы.

40 богатых клетчаткой продуктов

29. Сушеный кокос

Содержание клетчатки: 18 грамм в 100 граммах сушеного кокоса40-bogatyx-kletchatkoj-produktov-17

Кокос не только придает вашей диете вкус отпуска на тропическом острове, он на удивление хорошо повышает

в ней уровень волокон. Сушеный кокос делают путем высушивания свежей мякоти кокоса (копра). Он доступен в

виде крупных кокосовых хлопьев или тщательно измельченных продуктов. Но покупайте только несладкий кокос,

иначе получите сахарную бомбу.

На заметку

Используйте сушеный кокос в салатах, сальсе, мюслях, походных смесях и пудингах из чиа.

30. Миндаль

Содержание клетчатки: 10 грамм в 100 граммах миндаля

Приличное содержание клетчатки – лишь одна из множества причин любить миндаль. Горсть хрустящих орехов

богата полезными мононенасыщенными жирами, магнием и витамином Е. Ученые рекомендуют увеличивать

потребление витамина Е для повышения антиоксидантной защиты организма, что в свою очередь поможет

противостоять оксидативному стрессу, вызванному интенсивным тренингом.

На заметку

В середине дня зачерпните пригоршню лакомства, которое на ударит по вашим шести кубикам, или используйте

орехи для калорийных блюд домашнего приготовления. Рубленый миндаль добавит хрустящую нотку в любой

салат.

31. Семечки подсолнечника

Содержание клетчатки: 10 грамм в 100 граммах семечек

Семена подсолнечника часто игнорируют, предпочитая им миндаль или грецкие орехи, хотя это отличный способ

добавить в меню спортсмена растительные волокна по выгодной цене. Очищенные семечки снабдят вас витамином

Е и селеном, что поможет еще выше поднять питательную ценность вашего дневного рациона. Исследование,

опубликованное в Журнале Лечения Диабета, показало, чем выше уровень селена в организме, тем ниже риск

развития диабета 2 типа.

На заметку

40 богатых клетчаткой продуктов

Посыпьте семечками салат, печеные овощи, йогурт, творог, кашу или суп-пюре.

32. Фисташки

Содержание клетчатки: 10 грамм в 100 граммах фисташек

Неземной аромат фисташек кричит об их полезных свойствах. На вершине пирамиды инъекция незаменимой

растительной клетчатки. Зеленоватый орех снабжает нас лютеином – антиоксидантом из семейства

каротиноидов, который содержится во многих темных листовых овощах и хранится в сетчатке глаза, где

помогает сохранять хорошее зрение. В порции фисташек много калорий, но эксперименты показали, что

регулярное потребление питательных орехов вроде фисташек не ведет к появлению «живота Будды», а,

наоборот, укрепляет здоровье, в частности, снижает показатели холестерина.

На заметку

Используйте измельченные фисташки в качестве хрустящей панировки для красной рыбы или посыпьте ими

печеный батат. Энергетические батончики домашнего приготовления и мюсли – не менее аппетитные варианты

для их применения.

Богатые клетчаткой овощи

33. Тыква акорн

Содержание клетчатки: 9 грамм в 1 чашке вареной тыквы40-bogatyx-kletchatkoj-produktov-19

Тыква – зимний вариант «клетчаточной» электростанции. Сладкая мякоть содержит беспрецедентные количества

бета-каротина – антиоксиданта, который в организме превращается в витамин А и укрепляет иммунитет.

На заметку

Печеную тыкву акорн можно сочетать с любым наполнителем для салатов, включая чили, киноа или пшено. Суп-

пюре из тыквы акорн – отличный способ перекусить, или обжарьте дольки тыквы, а затем сбрызните их

натуральным кленовым сиропом.

34. Артишок

Содержание клетчатки: 7 грамм в 1 артишоке среднего размера

Когда вы в последний раз готовили артишоки? Мы так и думали. Между тем, в артишоках больше клетчатки, чем

где бы то ни было, а еще в них полно витаминов С, К и фолиевой кислоты. Словом, пора полюбить этот чудной

овощ, только не покупайте магазинный дип-соус из артишока, это калорийная бомба.

На заметку

40 богатых клетчаткой продуктов

Поищите в сети рецепты с артишоком и попробуйте добавлять его в макароны с сыром, овощные салаты, пиццу

или жареный сыр. Или приготовьте домашний соус дип с артишоком, используя полезные ингредиенты вроде

греческого йогурта.

35. Пастернак

Содержание клетчатки: 7 грамм в 1 чашке

Малоизвестная версия любимого овоща кролика Багз Банни обладает изысканным ореховым, слегка сладковатым

вкусом с нежными травяными нотками. Что интересно, корнеплод содержит на 60% больше растительных волокон,

чем морковь, а в качестве дополнения вы получите солидную порцию калия для нормальной работы мышц.

На заметку

В отличие от моркови, пастернак практически всегда становится вкуснее после термической обработки.

Попробуйте его обжарить, или добавьте крупными кусочками в суп и тушеное блюдо. А еще можете смешать

вареный пастернак с картошкой и приготовить восхитительное картофельное пюре!

36. Брокколи рааб (рапини)

Содержание клетчатки: 6 грамм в половине пучка вареной брокколи рааб

Брокколи рааб часто используется в блюдах итальянской и китайской кухни. У этого овоща небольшие соцветия

в стиле брокколи, длинные стебли и зеленые листья. Вкус тоже похож на брокколи, но чуть более резкий.

Помимо пектина, одним из главных достоинств рааб является обилие различных фитохимических соединений

(индолы, сульфорафан), которые предупреждают развитие болезней. Найти рапини вы сможете в овощных отделах

супермаркетов.

На заметку

Цветочную головку, листья и стебли можно готовить (бланшировать, тушить, варить, готовить на пару) и

есть, как обычную брокколи.

37. Батат

Содержание клетчатки: 4 грамма в 1 батате небольшого размера

С гликемическим индексом ниже, чем у обычной картошки, батат станет оптимальным источником углеводов для

тех, кто думает о своей фигуре. Мы голосуем за этот выбор обеими руками еще и потому, что он приносит в

40 богатых клетчаткой продуктов

меню значительные количества волокон, а те умеют бороться с жиром. Только убедитесь, что кожура осталась

на месте, поскольку в ней содержится половина растительной клетчатки батата.

На заметку

Жареный, тушеный или в виде пюре – с бататом трудно ошибиться. Вы удивитесь, но сладковатый вкус

превращает батат в удачный дополнительный ингредиент для протеиновых коктейлей. Можете даже добавить пюре

из сладкого картофеля в тесто для вафель или блинчиков.

38. Зеленый горошек, замороженный

Содержание клетчатки: 4 грамма в 1/2 чашки

Немногие замороженные овощи дают вам столько грубой клетчатки, как зеленый горошек. Предназначенный для

заморозки горошек отправляется в холод сразу после сборки урожая, что помогает сохранить питательные

вещества, среди которых витамины К, А и С. А в качестве бонуса вы получите 4 грамма протеина с каждой

порцией.

На заметку

Попробуйте зеленый горошек в супах, картофельных салатах и блюдах из макарон. Или проварите 2 чашки

замороженного горошка в 1 стакане воды, пока он не станет нежным, затем смешайте с соком половины лимона,

2 чашки рубленой петрушки и несколькими щепотками соли. У вас получится отличный соус для рыбы!

39. Вяленые помидоры

Содержание клетчатки: 3,5 грамма в 1 чашке

Когда летний сезон позади, вкус томатов из супермаркета оставляет желать лучшего. Обратите внимание на

очень ароматные вяленые помидоры, которые содержат больше пектина, чем вы могли себе представить. Также

они служат хорошим источником ликопина, мощного антиоксиданта, который снижает артериальное давление.

Если хотите сократить потребление соли, выбирайте помидоры в масле из множества вариантов в

гастрономическом отделе.

На заметку

Добавьте порезанные вяленые томаты в яичницу, фарш для котлет, блюда из макарон и овощные салаты. Или

40 богатых клетчаткой продуктов

попробуйте новый джем для бутербродов: отправьте в блендер или кухонный комбайн 2/3 чашки вяленых

томатов, 1/2 стакана оливкового масла, 3 столовые ложки воды, 2 столовые ложки тертого хрена, 2 столовые

ложки красного винного уксуса и 1 чайной ложки черного перца. Измельчите все это в густую массу с мелкими

кусочками.

40. Брюссельская капуста

Содержание клетчатки: 3 грамма в 1 чашке

Немногие продукты так богаты нутриентами, как несправедливо забытая брюссельская капуста. Это не только

богатый источник пектина, но и прекрасный источник витаминов К и С. Новые эксперименты показывают, что прием

витамина С может снизить частоту пульса и ощущение утомления во время тренинга, благодаря чему даже

изматывающие тренировки покажутся вам не такими уж тяжелыми.

На заметку

Лучший способ приготовления брюссельской капусты – запечь ее, что поможет превратить слегка землистый

вкус в куда более приятную сладость. Разрежьте брюссельскую капусту пополам, сбрызните солью и маслом и

запекайте при 200°C, пока она не станет нежной с небольшой темной корочкой. Вы также можете измельчить

брюссельскую капусту в кухонном комбайне и добавить ее в салат из шинкованной капусты.