



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	Продукт	Размер порции
7 или больше граммов	авокадо;	1 шт. (средн.)
	Артишок	1 шт. (средн.)
	Сушеная кокосовая стружка	1 чашка
	Сушеный инжир	10
	Сушеные персики	10
	Малина или ежевика, свежая	1 чашка
	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)	2/3 чашки
	Чечевица, приготовленная	1/2 чашки
	Бобы маш, вареные	1/2 чашки
	Черная фасоль, приготовленная	1/2 чашки
	Фисташки	1/2 чашки
<b>От 6 до 7 граммов</b>	Желудевая тыква, приготовленная	1 чашка
	Груши или китайские груши (с кожурой)	1 чашка
	Чернослив	10
	Приготовленная красная, пестрая, черная или белая фасоль	1/2 чашки
	Хлопья Raisin Bran®	1 чашка
	Сухой завтрак с измельченной пшеницей	1 чашка
	Хлопья Wheat Chex™	3/4 чашки
<b>От 4 до 5 граммов</b>	Яблоко (с кожурой)	1 шт. (средн.)
	Свежая клюква	1 чашка
	Смородина	1/2 чашки
	манго;	1 шт. (средн.)
	Изюм	2/3 чашки
	Тыква зимних сортов, приготовленная	1/2 чашки
	Семена чиа	1 столовая ложка
	Хлопья Quaker® Corn Crunch	3/4 чашки
	Пита из цельной пшеничной муки	1 шт. (8 дюймов (20 см))
<b>4 грамма</b>	Эдамамэ (соевые бобы)	1/2 чашки
	Овощные смеси, приготовленные из замороженных	1/2 чашки
	Семена льна, молотые	2 столовых ложки

	Овсяная крупа, приготовленная	1 чашка
	Крупа киноа, приготовленная	$\frac{3}{4}$ чашки
	Грецкие орехи, измельченные	$\frac{1}{2}$ чашки
<b>От 3 до 4 граммов</b>	Свекла, приготовленная	1 чашка
	Черника	1 чашка
	Брюссельская капуста	1 чашка
	Спаржевая фасоль	1 чашка
	Зерна граната	$\frac{1}{2}$ чашки
	Картофель или сладкий картофель	1 шт. (средн.)
<b>3 грамма</b>	Бамя	1 чашка
	Оранжевый	1 шт. (средн.)
	Пастернак	$\frac{1}{2}$ чашки
	Клубника	1 чашка
	Булгур	$\frac{1}{3}$ чашки
	Перловая крупа, приготовленная	$\frac{1}{2}$ чашки
	Спагетти из цельной пшеничной муки	$\frac{1}{2}$ чашки
	Банан	1 шт. (средн.)
	Брокколи или цветная капуста, приготовленные	$\frac{1}{2}$ чашки
	Нектарин или персик	1 шт. (средн.)
	Шпинат или кочанная капуста, приготовленные	$\frac{2}{3}$ чашки
	Репа	1 шт. (средн.)
	Кускус, макароны или спагетти (из белой муки), приготовленные	1 чашка
	Хлопья Total®	$\frac{3}{4}$ чашки
	Хлопья Wheaties®	$\frac{3}{4}$ чашки
	Пророщенные зерна пшеницы	$\frac{1}{4}$ 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

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://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