

Гайд по клетчатке: как считать, есть и не страдать от вздутия. Рассчитан на взрослого человека (суточная норма 25–35 г).

1. Почему большинство не добирает

- Ошибка: едят только яблоки и брокколи (там её мало).
- Факт: чтобы набрать 30 г клетчатки без гарниров и бобовых, нужно съесть 5 кг салата.
- Правило: 70–80% клетчатки должны давать цельные крупы, бобовые, семена и хлебцы.

2. 3 рабочих способа набрать норму

Способ 1. «Золотая ложка»

Добавляйте 1 ст. ложку (10–12 г) в день: семена льна/чиа/подорожника в кашу, йогурт, суп, смузи.

Способ 2. Правило «3 горстей» в день (без варки)

- Горсть овсяных отрубей (15 г → 6 г клетчатки) в кашу.
- Горсть маша/чечевицы (50 г сухой → 8 г).
- Горсть ягод (100 г малины → 7 г).

Итог: +21 г без усилий.

Способ 3. Замена «белого» на «цельное»

- Белый рис → бурый или киноа (+3–4 г на порцию).
- Хлеб → цельнозерновой хлебец (2 шт. = 5–6 г).
- Макароны из мягкой пшеницы → паста из чечевицы/нута (1 порция = 10–12 г).

3. Пример рациона на 36 г клетчатки

Завтрак: Овсянка на воде (40 г хлопьев) + 1 ст. л. льна + 100 г малины $5 + 3 + 6 = 14$

Перекус Цельнозерновой хлебец (2 шт.) + 1/2 авокадо $4 + 3 = 7$

Обед Чечевичный суп (200 мл, чечевица 50 г) + салат из огурца и помидора (150 г) с зеленью $8 + 2 = 10$

Ужин Запечённые овощи (брокколи+цветная капуста, 200 г) + тофу или рыба 5

Итого 36 г

4. Нюансы, которые спасут от вздутия

- Плавный вход: добавляйте по 5 г в день каждую неделю, а не все 30 г сразу.
- Вода обязательно: на каждые 5 г клетчатки — +1 стакан воды (норма 1,5–2 л/день).
- Разнообразие: смешивайте грубую (отруби) и мягкую (фрукты, кабачки) клетчатку — так нет газов.
- Осторожно при СРК: начните с растворимой (кожура яблок, овёс, бобовые — только варёные и без кожицы).

5. Топ-5 продуктов для быстрого набора

1. Отруби овсяные/пшеничные — 15–20 г на 100 г.
2. Семена чиа/льна — 25–30 г на 100 г (норма 10–15 г в день).

3. Ягоды (малина, ежевика) — 6–7 г на 100 г (замороженные не хуже).
4. Бобовые (чечевица, нут) — 8–12 г на 100 г варёных.
5. Хлебцы ржаные — 9–12 г на 100 г (2 шт. = 5–6 г).

Чек-лист на день:

- Завтрак: каша + ложка семян + ягоды.
- Обед: бобовые как гарнир или в супе.
- Перекус: хлебец + овощ.
- Ужин: овощи занимают половину тарелки.

 Если на цельных крупах тяжело, замочите их на ночь в кефире (также работает для хлебцев — размочить в воде на 2 минуты).