



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Свердловской области»**

Для публикации в СМИ

**Филиал Федерального бюджетного  
учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области  
в городе Первоуральск, Шалинском,  
Нижнесергинском районах и городе Ревда»  
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр  
гигиены и эпидемиологии в Свердловской  
области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  
тел.: (3439) 24-52-15,  
факс: (3439) 24-84-20  
e-mail: mail\_11@66.rospotrebnadzor.ru  
<http://66.rospotrebnadzor.ru>  
<http://www.fbuz66.ru>  
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  
ИНН/КПП 6670081969/668443001

16.06.2025 №66-20-011-14/08-\_\_\_\_\_-2025

### Клетчатка – средство профилактики многих болезней

Где искать полезные пищевые волокна и как они могут помочь. На протяжении многих лет роль клетчатки в поддержании и сохранении здоровья не была определена. Некоторые ученые-энтузиасты считали, что недостатком клетчатки можно объяснить любую болезнь – от проблем с пищеварением до болезней сердца и рака. Сегодня точно известно, что, хотя клетчатку нельзя назвать волшебной пилюлей, она действительно приносит большую пользу.

Доказана польза рациона с большим количеством продуктов, богатых клетчаткой. Основные источники – фрукты, овощи, зелень, бобовые, цельнозерновые продукты и другие. Пищевые волокна могут связывать практически любое присутствующее в пище токсичное вещество и сокращать время его контакта с эпителием кишечника, что значительно уменьшает возможность всасывания токсинов.

Некоторые типы клетчатки ферментируются кишечной микрофлорой и производят жирные кислоты с короткой цепью, одна из которых – масляная – обладает противоопухолевыми свойствами. Существуют эпидемиологические данные, связывающие диеты с высоким содержанием клетчатки со снижением риска развития рака толстой кишки.

Продукты из цельного зерна, льняное семя, водоросли, некоторые фрукты (груши, сливы) и овощи (чеснок, тыква, спаржа, капуста, шпинат) содержат фитоэстрогены

лигнаны. Они образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности бактерий. По химической структуре сходны с диэтилстилбестролом – синтетическим нестероидным эстрогеном. Все эти растительные продукты наши предки использовали для улучшения здоровья. Считается, что фитоэстрогены способны облегчить симптомы менопаузы, снизить риск развития остеопороза, болезней сердца и рака молочной железы.

В крупных эпидемиологических исследованиях потребление большого количества клетчатки было связано со снижением риска развития ишемической болезни сердца (ИБС) – как у мужчин, так и у женщин. Считается, что растворимые волокна играют профилактическую роль в отношении сердечно-сосудистых заболеваний. Один из лучших источников растворимых пищевых волокон – псиллиум. Около 70% его веса составляет растворимая клетчатка. Многие исследования показали, что псиллиум – эффективное средство, позволяющее снизить уровень сывороточного холестерина, тем самым уменьшая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе ишемической болезни сердца.

Среднее потребление клетчатки в нашей стране составляет не более 12–15 г в день. Такого количества недостаточно для поддержания здоровья – нужно употреблять 20–35 г клетчатки ежедневно. Однако не следует забывать, что рацион должен быть сбалансированным и помимо клетчатки включать другие необходимые элементы. Тогда он принесет максимум пользы.

Гайфутдинова Анна Александровна, врач ОЭСсПН,  
8 343 248706, Gayfutdinova\_AA@66.rospotrebnadzor.ru