

Жизнь в клетчатку

Врачи выяснили: употребление клетчатки — самый верный способ прожить долгую жизнь и сохранить здоровье.

"Клетчатка должна стать основой нашего рациона, и мы должны стремиться съесть как можно больше продуктов, содержащих ее", — рекомендует Франк Ху, изучающий проблемы питания в Гарвардской школе здравоохранения. Для подтверждения этого тезиса врачи провели исследование, в котором приняли участие 400 тысяч человек. Еще в 1995-1996 годах участники заполнили анкеты, в которых рассказали о своих предпочтениях в еде и наличии вредных привычек. Выяснилось, что те из них, кто употреблял в пищу много клетчатки, сократили риск развития смертельных заболеваний на 22 процента. Ученые считают: мужчины должны в день получать как минимум 38 граммов клетчатки, а женщины — 25. Самые подходящие для этого продукты — темный рис, пшеница и чечевица.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[\[email protected\]](#)

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: [\[email protected\]](#)

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта:

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта:

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта:

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта:

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)