



Нове » Здоров'я » Кавун, банани та не тільки: що їсти при дієті з низьким вмістом клітковини

Кавун, банани та не тільки: що їсти при дієті з низьким вмістом клітковини

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 23 Травня 2026, 19:39 — 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Деяким людям лікарі радять тимчасово обмежувати продукти з високим вмістом клітковини, однак це не означає повну відмову від овочів та фруктів. Дієтологи назвали кілька продуктів, які легше перетравлюються, але водночас містять корисні вітаміни та мінерали.

Про це повідомляє [Real Simple](#).

Серед овочів одним із фаворитів дієтологів став жовтий болгарський перець.

Фахівці зазначають, що він містить менше клітковини, але багатий на вітамін С, вітаміни групи В, а також антиоксиданти, які підтримують імунітет та здоров'я серця.

Ще одним продуктом назвали канталуп — різновид дині.

Дієтологи пояснюють, що цей фрукт містить багато води, калій та бета-каротин, корисний для шкіри й очей.

До списку також потрапила очищена картопля.

Експерти нагадують, що більшість клітковини міститься саме у шкірці, тому без неї картопля легше засвоюється організмом.

Корисним варіантом вважають і шпинат, особливо у приготованому вигляді.

Після термічної обробки клітковина пом'якшується, а сам овоч залишається джерелом заліза та поживних речовин.

Окремо дієтологи згадали банани.

За їхніми словами, стиглі банани легше перетравлюються та містять калій і вітамін В6, який бере участь у виробленні енергії.

До продуктів із низьким вмістом клітковини також віднесли кавун.

Фахівці пояснюють, що він добре зволожує організм та містить вітамін С.

Ще одним варіантом назвали салат, хоча експерти зазначають, що деяким людям сире листя може бути важчим для травлення, ніж термічно оброблені овочі.

Дієтологи наголошують, що при чутливому кишківнику або спеціальній дієті важливо підбирати раціон індивідуально та за потреби консультиватися з лікарем.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

дієта

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

20:31 Українцям обіцяють "комфортнішу" мобілізацію: що хочуть змінити в ОП

20:22 Чому майже всі люди — правші: вчені знайшли несподіване пояснення

20:13 Ебола вирвалася за межі лікарень: у Конго палять медцентри та тікають заражені

20:05 Поки NASA готується до Місяця, Маск уже ганяє Starship у космос

19:57 У Німеччині хочуть повернути російську мову до шкіл: що задумала АдН

19:56 Король Чарльз відкрив таємні апартаменти Єлизавети II для публіки

19:47 Не смійтеся з цього: звичка kota кусатися може стати проблемою

19:42 У США масово наймають екстрасенсів для домашніх тварин

19:39 Кавун, банани та не тільки: що їсти при дієті з низьким вмістом клітковини

19:32 НБУ випустить незвичну 10-гривневу монету: вона буде восьмикутною

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua