

Некоторые виды крахмала устойчивы (резистентны) к перевариванию, отсюда и термин «**резистентный крахмал**». Однако лишь некоторые продукты содержат большое количество резистентного крахмала. Кроме того, резистентный крахмал в пищевых продуктах часто разрушается во время приготовления.



### **Почему резистентный крахмал полезен для вашего здоровья?**

Резистентный крахмал действует так же, как растворимая ферментируемая клетчатка. Он помогает питать полезные бактерии в кишечнике и увеличивает производство короткоцепочечных жирных кислот, таких как масляная кислота.

Короткоцепочечные жирные кислоты играют ключевую роль в здоровье желудочно-кишечного тракта. Например, некоторые исследования показывают, что они помогают предотвратить и лечить рак толстой кишки. Исследования показали, что резистентный крахмал может помочь похудеть и укрепить здоровье сердца. Он также может улучшить контроль уровня сахара в крови, чувствительность к инсулину и здоровье пищеварительной системы. Интересно, что способ приготовления крахмалосодержащих продуктов влияет на их состав, поскольку приготовление или нагревание разрушает наиболее резистентные крахмалы.

Вы можете вернуть резистентный крахмал в некоторые продукты, дав им остыть после приготовления.

### **8 продуктов, содержащих большое количество резистентного крахмала:**

- овес;
- вареный и охлажденный рис;
- сорго и ячмень;
- фасоль и бобовые;
- сырой картофельный крахмал;
- вареный и охлажденный картофель;
- зеленые бананы;
- прочие вареные и охлажденные крахмалистые продукты.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.