

БЕЛКИ

**«Белки, жиры и углеводы,
Пройдут века, эпохи, годы,
К вам мы прикованы на век.
Без вас немыслим человек»**





ВВЕДЕНИЕ

- ✗ Белки — это высокомолекулярные вещества органической природы, состоящие из структурных элементов — аминокислот. За счет наличия белков в организме осуществляются построение различных клеточных и внеклеточных структурных элементов, транспорт различных веществ (транспортные белки крови, транспортные белки мембран и т. д.), регуляция различных обменных процессов в организме (гормоны).



ФУНКЦИИ БЕЛКОВ

Каталитическая функция: основная функция ферментов – управлять скоростью химических реакций в биологических системах.

Транспортная функция Белок крови гемоглобин осуществляет перенос кислорода к органам и тканям.

Защитная функция реализуется белками-антителами, которые вырабатываются иммунной системой организма при попадании в него чужеродных веществ, называемых антигенами (бактерий, вирусов и др.).

Сократительная функция. Сокращение мышц осуществляется с участием миофибриллярных белков актина и миозина

Структурная функция. белки соединительной ткани, креатин, коллаген, эластин, ретикулин выполняют структурную функцию. Из них состоят покровы тела (кожи, волосы, ногти), сосуды.

Гормональная функция. Для регулирования обмена веществ организмом используются различные методы, но одну из главных ролей в этом процессе играют гормоны.

Питательная функция . Питательная функция реализуется белками, ответственными за питание плода.

ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ БЕЛКОВ В ОРГАНИЗМЕ

Жизнь без белка невозможна. Значение белков для организма заключается в том, что они служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов, большинства гормонов, гемоглобина и других веществ, выполняющих в организме важнейшие функции. Белки и их роль в организме заключается также в том, что они участвуют в защите организма от инфекций, а также способствует усвоению витаминов и минеральных веществ. Наша жизнедеятельность связана с непрерывным расходом и обновлением белка. Чтобы уравновесить эти процессы, потери белка нужно ежедневно восполнять. Он в отличие от жиров и углеводов не накапливается и не синтезируется в организме из других пищевых веществ, то есть получить белок можно только с едой.

УСВОЕНИЕ БЕЛКА ОРГАНИЗМОМ


- ✘ Усвоение белка организмом начинается в желудке и продолжается в полости тонкой кишки. Следовательно, заболевания поджелудочной железы и тонкой кишки отрицательно отражаются на этом процессе. Далее вы сможете узнать, как усваивается белок в организме человека и как происходит его расходование.
- ✘ В свою очередь, при длительном и выраженном дефиците пищевого белка нарушается образование пищеварительных соков и особенно ферментов — сначала в поджелудочной железе, а затем в желудке и тонкой кишке. Это приводит к возникновению поносов, не связанных с кишечной инфекцией.


ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ✘ Основными источниками белка являются мясо, рыба, молочные продукты и орехи. Если вы по каким-то причинам не едите мясо, то есть достаточное количество растительных продуктов, содержащих белок. В крупах также есть небольшое количество белка (примерно 5-7%), однако его аминокислотный состав отнюдь не совершенен, поэтому хорошим источником белка они не будут. Не стоит забывать и о том, что такие продукты, как молоко, свинина, орехи, помимо большого количества белка, также имеют и достаточное количество жиров, так что следует отталкиваться и от этого тоже.
- ✘ Если распорядок дня не позволяет кушать на работе, то неплохим подспорьем может стать протеиновый коктейль, который заменяет один или несколько приемов белковой пищи. Вопреки распространенному мнению, их не колют в вену и от них не вырастут огромные и некрасивые мышцы за один день. Так что не стоит бояться того, что они принесут вам вред.

Определите необходимое Вам количество белка

Рост	Вес			
	40-60 кг	60-80 кг	80-100 кг	100-130 кг
147-153см	55-65 г	66-75 г	75-85 г	85-95 г
	85-95 г	97-110 г	110-120 г	120-135 г
154-163см	65-75 г	75-85 г	85-100 г	100-115 г
	97-106 г	106-119 г	120-135 г	135-145 г
164-173см	80-85 г	85-95 г	95-110 г	110-130 г
	110-115 г	115-130 г	130-145 г	145-165 г
174-183см	85-95 г	95-105 г	105-120 г	120-150 г
	115-125 г	130-140 г	140-155 г	155-175 г

 Рекомендуемое ежедневное количество белка для женщин

 Рекомендуемое ежедневное количество белка для мужчин

Природные источники белков.



яйца



МЯСО



рыба



сыры



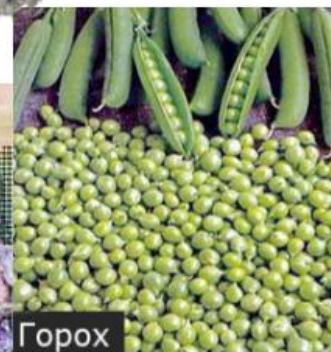
ТВОРОГ, СЫР



Чечевица



Фасоль



Горох



Орехи

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

