

Для полноценного питания человека нужен белок. Белок участвует в построении мышечной, костной и соединительной ткани, обеспечивает своевременную регенерацию, переносят с кровью кислород и липиды. Употребляя белок мы получаем суточную норму аминокислот, которые ответственны за ускоренную



регенерацию клеток, наращивая мышечную массу, прочность и внешний вид ногтей, волос и кожи лица. Молекулы белка укрепляют иммунитет. Белок входит в состав ферментов, которые ускоряют метаболизм. При замедленном метаболизме

наблюдается избыток массы тела.

Суточная потребность белка 1 грамм на 1 кг. веса тела. Один грамм белка содержит 4 ккал. При малоподвижном образе жизни хватает 0,5 грамма, а если профессия связана с интенсивными нагрузками, то норма потребления белка возрастает до 2,0.

Белки бывают растительного и животного происхождения. Человек должен употреблять в сутки 70% животного белка и 30% растительного. Белок также бывает «быстрый» и медленный»



➤ Самый лучший источник белка - это мясо и птица, а именно куриная грудка и грудка индейки, т.к. в 100 гр. этого продукта содержится 30,0 белка, куриное филе содержит 16 гр. белка. В мясе содержится 22 аминокислоты, из которых 8 не синтезируются в организме человека и являются незаменимыми.



➤ Яйцо содержит 13 грамм белка

➤ Молоко и кисломолочные продукты являются отличным источником белка. В молоке белка 4 грамма, твороге – 16 грамм, сыре – 25 грамм. Одним из представителей «медленного» белка является творог. На его усваивание уходит 6-8 часов.

➤ Рыба прекрасный источник белка, полезней мяса. Лидером по содержанию белка является тунец, горбуша. Морепродукты – мидии, крабы, креветки, кальмары и др. очень богаты белком.



➤ Бобовые – большая часть жителей Земли восполняет потребность в белке с помощью бобовых. В 100 граммах соевых бобов содержится белка 35 грамм, фасоли 23 грамма.

- Злаки – в гречке, овсянке и перловке тоже есть белок. Если съедаем хорошую порцию гречневой каши, то получаем 25 гр. чистого белка. Если сварить овсяную кашу на молоке, то получается двойная порция белка.



Полезные советы:

1. Недостаток белка может привести к атрофии мышц, ухудшение работы иммунной системы, к проблемам в работе печени и нервной системы
2. Чтобы улучшить усвояемость белка необходимо сочетать белки растительного и животного происхождения. Например: прекрасно сочетается курица и рис, крупы и молоко, бобы и мясо.
3. Откажитесь от мясных полуфабрикатов и замороженного мяса. В полуфабрикатах чистого мяса не так много, зато имеется масса вредных искусственных добавок.
4. Большое количество жиров усложняет процесс пищеварения и препятствует правильному усвоению белка.

БУЗ УР «Городская клиническая больница № 9
Министерства здравоохранения
Удмуртской Республики»

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА БЕЛКА

Мощный приток белка на завтрак перед физически насыщенным днем позволяет быть в форме.

2016 год