Белки в рационе. Кому, зачем и сколько?

Белок жизненно важен, в том числе для иммунитета.

Белок является строительным материалом для каждой клетки, основой для химических процессов и играет одну из ключевых ролей в работе иммунной системы. Мышцы, сосуды, ткани внутренних органов, клетки крови, антитела, ферменты и гормоны — все это есть в нашем теле благодаря белкам.

Эти сложные органические соединения состоят из аминокислот. Разные их последовательности кодируют разные белки. Всего существует 20 аминокислот, но количество их комбинаций гораздо выше.

Некоторые аминокислоты организм может синтезировать сам — они называются заменимыми и их большее количество. Но есть и другие — незаменимые. Их всего восемь, и они обязательно должны поступать с пищей. Перечислим эти аминокислоты: триптофан, лизин, валин, лейцин, изолейцин, фенилаланин, метионин, треонин.

Нормы потребления белка напрямую связаны с полом и возрастом. Например:

- от 36 до 87 г/сутки для детей;
- от 65 до 117 г/сутки для мужчин;
- от 58 до 87 г/сутки для женщин.

А вот пожилым людям количество белка в рационе необходимо сокращать, поскольку процессы, происходящие в организме, не требуют столь высоких норм потребления.

При недостаточном поступлении белка с пищей нарушаются многие жизненные процессы: замедляется обмен веществ, снижается иммунитет, появляется слабость, развивается анемия, ухудшается состояние волос и ногтей.

Чтобы не допустить этого, необходимо своевременно пополнять запасы белка.

Источники белка

Полноценные белки — те, в которых содержатся все 20 аминокислот, чаще всего животного происхождения. Их можно получить из молочных продуктов, мяса (говядина, свинина, кролик), птицы, рыбы. Отдельно необходимо отметить белок куриного яйца. Он является наиболее полноценным из всех. К качественным белкам относятся и растительные белки, а именно белки бобовых растений: сои, фасоли, чечевицы, гороха, маша.

Если вы будете употреблять в пищу несколько источников белка, это принесет несравненную пользу. Это связано с тем, что организм получит разнообразные аминокислоты и сможет полноценно функционировать.

Предлагаем вашему вниманию инфографику о белках, где показано их содержание на 100 г продукта.