

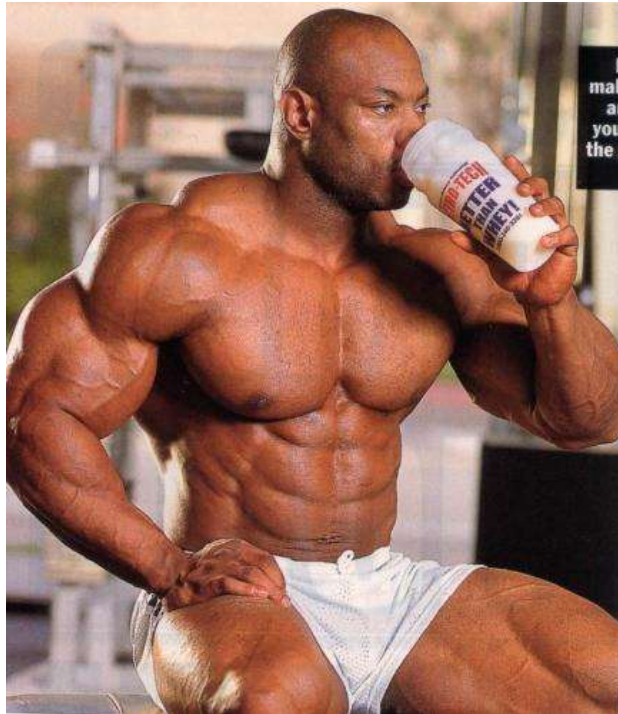
Белки

# Роль белков в организме.

- Белки-строительные кирпичики организма.
- Участвуют в росте кожи, ногтей, волос.
- Обеспечивают доставку питательных веществ во все клетки организма.

# Белки-важная часть питания

- Белок это самый основной материал для человеческого организма.
- Именно из него состоят внутренние органы, мышцы, кровеносная система, волосы, ногти и кожа.

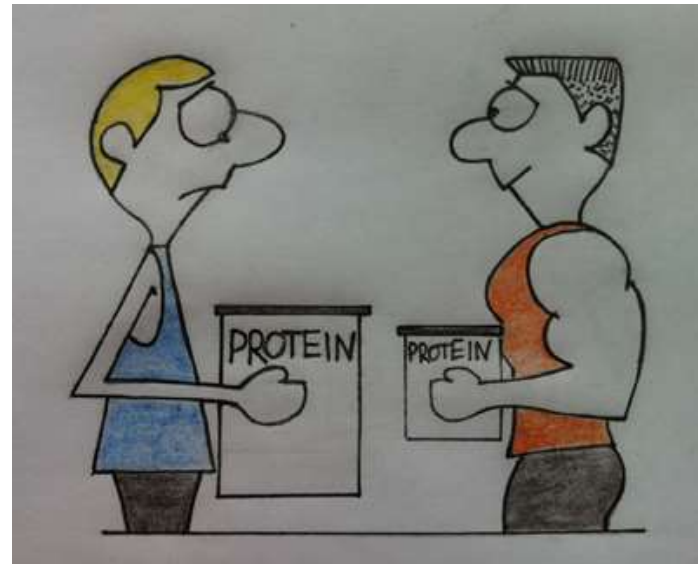


# К чему приводит недостаток белков.

- При недостаточном количестве белка многие процессы в организме нарушаются, в результате начинают происходить не очень положительные изменения.

## Пример

Становятся тусклыми волосы, ломкими ногти, частые простудные заболевания, маленькая мышечная масса.

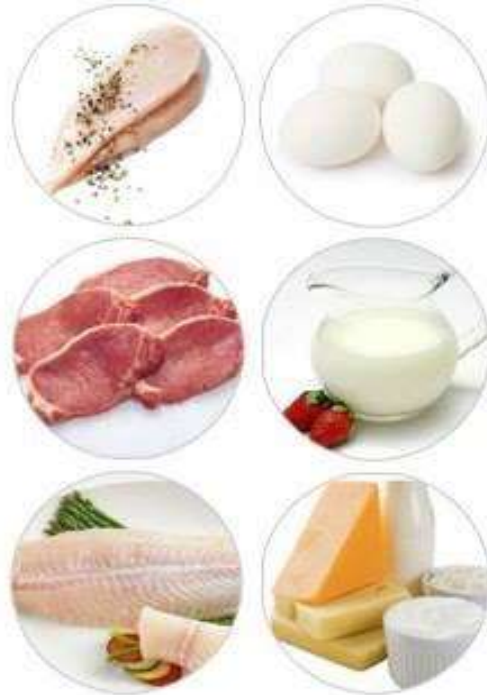


# Виды белков.

- Белки бывают растительного и животного происхождения.

## БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

### Полноценные Белки



### Неполноценные Белки



# Животные белки.

- Считаются наиболее значимыми, потому что в них содержится всё нужное для обновления клеток, но не стоит употреблять животного белка очень много-это нагрузка на печень и почки.

Источники животного белка



# Растительные белки.

- Этот белок оказывает нашей сердечно-сосудистой системе незаменимую помощь.
- Они также необходимы в рационе питания человека.

## Источники растительного белка.



# Баланс питания человека.

