

Протеин, полезный для здоровья

После воды белок является следующим по важности компонентом организма. В нашем теле он выполняет множество функций

Д-р (Ph.D) Юлия Резникова

ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В БЕЛКЕ

Недостаток протеина в рационе взрослого человека приводит к истощению, которое проявляется в мышечных болях, нарушении сна, общей слабости, частых простудах и низкой устойчивости нервной системы. У детей дефицит белка еще более опасен, он вызывает задержку роста. Важно знать, что при инфекционных заболеваниях, после операций, травм и потери крови ребенок нуждается в повышенном количестве аминокислот. Однако избыток белка также нежелателен из-за нагрузки на почки и печень, он может привести к ухудшению пищеварения и, по данным ученых, негативно влияет на здоровье в целом. Главная задача родителей состоит в том, чтобы найти баланс и предотвратить как недостаток, так и избыток белка. Исследования обмена веществ показали, что потребность человеческого организма в белках колеблется от 2,4 до 0,8 грамма на 1 кг веса.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕЛКА:

- ✓ Защита организма
- ✓ Нормальное пищеварение зависит от количества и качества ферментов. Они тоже белковые соединения
- ✓ Строительная – рост клеток и тканей
- ✓ Восстановление тканей после нарушения их целостности
- ✓ Рост волос и ногтей
- ✓ Гормональный баланс
- ✓ Белок в случае необходимости может быть использован организмом как источник энергии
- ✓ Белки отвечают за свертываемость крови.

Таблица дневной потребности в белке на 1 кг веса тела.
Рекомендации министерства здравоохранения Израиля

ПОЛ	ВОЗРАСТ	КОЛ-ВО БЕЛКА В ГРАММАХ
М+Ж	До 1 месяца	2,4
	1-6 месяцев	2,1
	6-12 месяцев	2,2
	от года до 2 лет	1,6
	от 2 до 6 лет	1,5
М	от 6 до 10 лет	1,3
	10–12 лет	1,3
	12–18 лет	1,0
Ж	18 лет и старше	0,8
	10–15 лет	1,3
	15–18 лет	1,0
	18 лет и старше	0,8

В этой таблице имеется в виду белок в чистом виде, во всех продуктах его содержание различно. Оно указано на этикетке. Например, в 100 г отварной курицы – 22 г белка, в 100 г кунжута – 19 г, а в 100 г риса – 8 г белка.

БЕЛОК РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Белки состоят из аминокислот, объединенных в длинные цепочки, часть из них называют незаменимыми, их мы обязательно должны получать из пищи. На этой основе будут созданы другие аминокислоты, которые удивительным образом сложатся в разнообразные белковые соединения в организме. Ценность белка определяется наличием в нем именно этих незаменимых аминокислот.

Белки животного происхождения содержатся в мясе, рыбе, птице, яйцах и молочных продуктах.

Растительные белки – это орехи, семена, бобовые, грибы и злаки. Калорийность за счет белковых продуктов должна составлять 10-20% от общей калорийности дневного рациона. В современной западной диете 71% всех белков в пищу поступает из продуктов животного происхождения. Потребление их в больших количествах связывают со множеством проблем. Поэтому в моду вошло вегетарианство. Конечно, надо стараться готовить свежее мясо и птицу, органические яйца, включать в рацион детей морскую рыбу, не использовать консервы. При приготовлении меньше жарить, больше запекать и тушить. Кроме этого, необходимо стараться, чтобы в меню детей входили растительные белки.

Всем известно, что наибольшее количество белков содержится в зерновых и злаковых. Мы поговорим о киноа и амаранте, которые мало известны, однако очень богаты качественными аминокислотами.

Киноа – это перуанский шпинат, наследие древних ацтеков и инков. Сегодня ассортимент продуктов из него достаточно широк. Он включает крупу, муку, всевозможные пасты и крекеры. Киноа оказывает общеукрепляющее действие на весь организм, а по количеству кальция этот злак превосходит даже молоко. В отличие от других зерновых, он содержит много аминокислоты лизина, который невероятно важен для борьбы с вирусами. Недостаток лизина ухудшает концентрацию и соответственно успеваемость у детей.

Киноа имеет достаточно нейтральный вкус с легким ореховым оттенком и используется в разных видах блюд – в качестве загустителя для супов, гарнира и даже десерта. Для того, чтобы усилить вкус и аромат киноа, ее надо обжарить в масле, идеально подходит кунжутное. стакан киноа необходимо замочить, промыть и жарить 2-3 минуты в чайной ложке масла кунжутного семени. Добавить 2 стакана воды, немного соли. Довести до кипения и уменьшить огонь. Варить до готовности еще 15-20 минут.

Амарант. Это тоже очень древний и незаслуженно забытый злак. В последнее время он снова стал популярен. У амаранта очень мелкие круглые зерна, в несколько раз меньше пшена.

По составу аминокислот амарант почти идеален. Он очень подходит для детского питания. Из него готовят пасту, печенье и другую выпечку.

СОЧЕТАНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ УСВОЕНИЕ БЕЛКА

Бобовые и зерновые содержат разные аминокислоты, их правильное сочетание позволяет получить цельный растительный белок. Добавление семечек и орехов к злакам, бобовым и даже к животному белку значительно повышает его усвояемость. Это особенно важно при приготовлении пищи для детей и подростков, находящихся на вегетарианской диете. 🍌

Белковый напиток для повышения энергии:

- Белковый порошок (он может быть яичный, молочный, соевый) – 2 столовые ложки.
- Лецитин в гранулах – 1 столовая ложка
- Пробиотик – 2 капсулы.
- Оливковое масла холодного отжима – 1 столовая ложка.

Перемешиваем в миксере в течение 1 минуты с водой или натуральным соком.