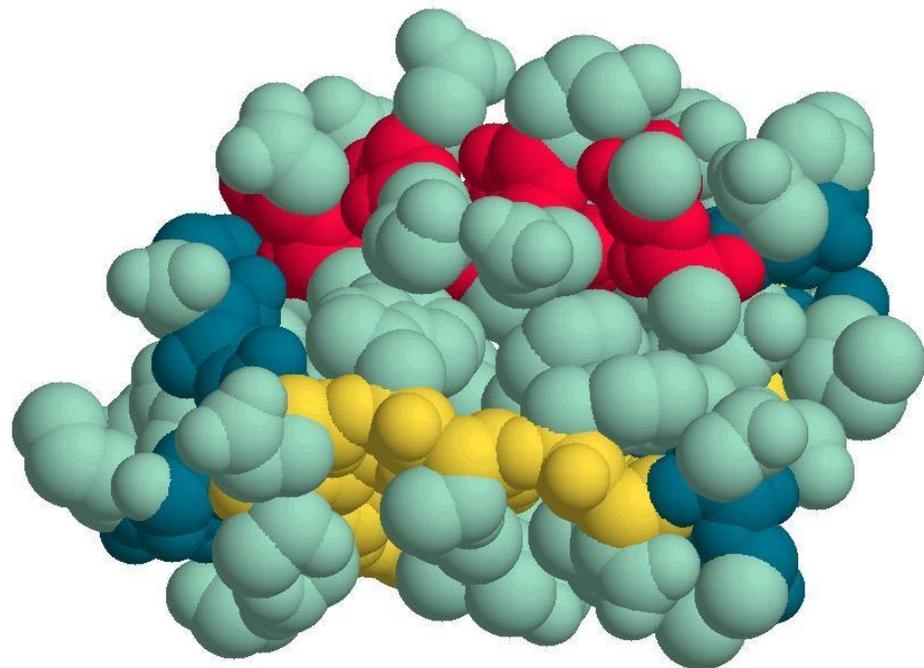


Занятие №2

Тема: **Белок**



Человек состоит из белка



Белок

Что такое белок и зачем он нужен?

- **Белок – важная составляющая каждой клетки нашего организма.**
- **Это органическое соединение, состоящее из 22 аминокислот, которые также известны как основные строительные элементы жизни.**

■ **БЕЛОК.**

Аминокислоты



Незаменимые 8

заменимые 14

Лизин, триптофан, фенилаланин,

Лейцин, изолейцин, валин, треонин,

Метионин.

Какие белки бывают

Животного происхождения
(БОЛЕЕ ПОЛНОЦЕННЫ) 50 %



Растительного происхождения
(МЕНЕЕ ПОЛНОЦЕННЫ) 50 %



Белок

Функции белков:

1. Источник энергии.
2. Транспортная функция. Перенос кислорода осуществляется молекулами гемоглобина – белка эритроцитов.
3. Защитная функция. Основную функцию защиты организма выполняет иммунная система, которая обеспечивает синтез белков-антител в ответ на поступление в организм бактерий, токсинов, вирусов...
4. Сократительная функция. В акте мышечного сокращения и расслабления участвует множество белковых веществ тела (мышечные судороги – нехватка белка).
5. Пластическая функция. Белки сами или в комплексе с другими структурами тела участвуют в построении соединительных

Транспортная функция

«Принцип метро» :

Люди на платформе – витамины и минералы.

Поезд метро – белок.

Вагоны – аминокислоты.

*Привычка пить
витамины с утра к
чему нас призывает??*



- **Поезд пришел все сели и поехали.. По назначению в клетки определенных органов.**
- **Поезда нет –полезные вещества не усваиваются.**

Белок

Правильные привычки питания помогают нам получить необходимое количество разнообразных видов белка.

Потребность в белке меняется в зависимости от возраста, пола, уровня физической активности и состояния здоровья.

Недостаток белка может вызвать:

- *Хроническую усталость.*
- *Выпадение волос.*
- *Потерю мышечной массы.*
- *Гормональную недостаточность.*
- *Потерю эластичности кожи и сосудов.*
- *Набор веса и углеводную зависимость.*
- *Замедленное развитие у детей.*

Белок

Сколько белка нужно потреблять?

- Неактивный человек – 1 г белка на 1 кг массы тела.**
- Человек на диете или тренирующийся 1-3 раза в неделю – 1.2 г белка на 1 кг массы тела.**
- Человек, тренирующийся 6 раз в неделю, - 1.6 г белка на 1 кг массы тела.**
- У мужчин мышечная масса больше и обмен веществ интенсивнее, поэтому их потребность в белке в среднем на 15% выше. Т.е. 1,7 г на 1 кг массы тела. Люди старше 60 лет – 0,9 г на 1 кг.**

Калорийность

Питательная
ценность



Питьевой
режим

Режим
питания

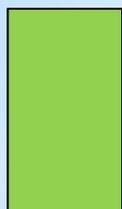
УТРО

ДЕНЬ

ВЕЧЕР

НОЧЬ

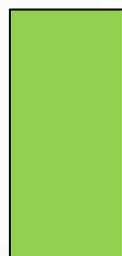
Завтрак
20%



Перекус
5%



Обед
45%



Перекус
5%



Ужин
20%



Перекус
5%



ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКА В ТЕЧЕНИИ ДНЯ

ЭНЕРГОЗАТРАТЫ

Внимание!!!

- Сбалансированный завтрак
- Дробно, регулярно
- Последний приём пищи за 3-4 часа до сна

Мясо-источник железа, калия, фосфора.



Мясо - один из основных источников белков

Рыба

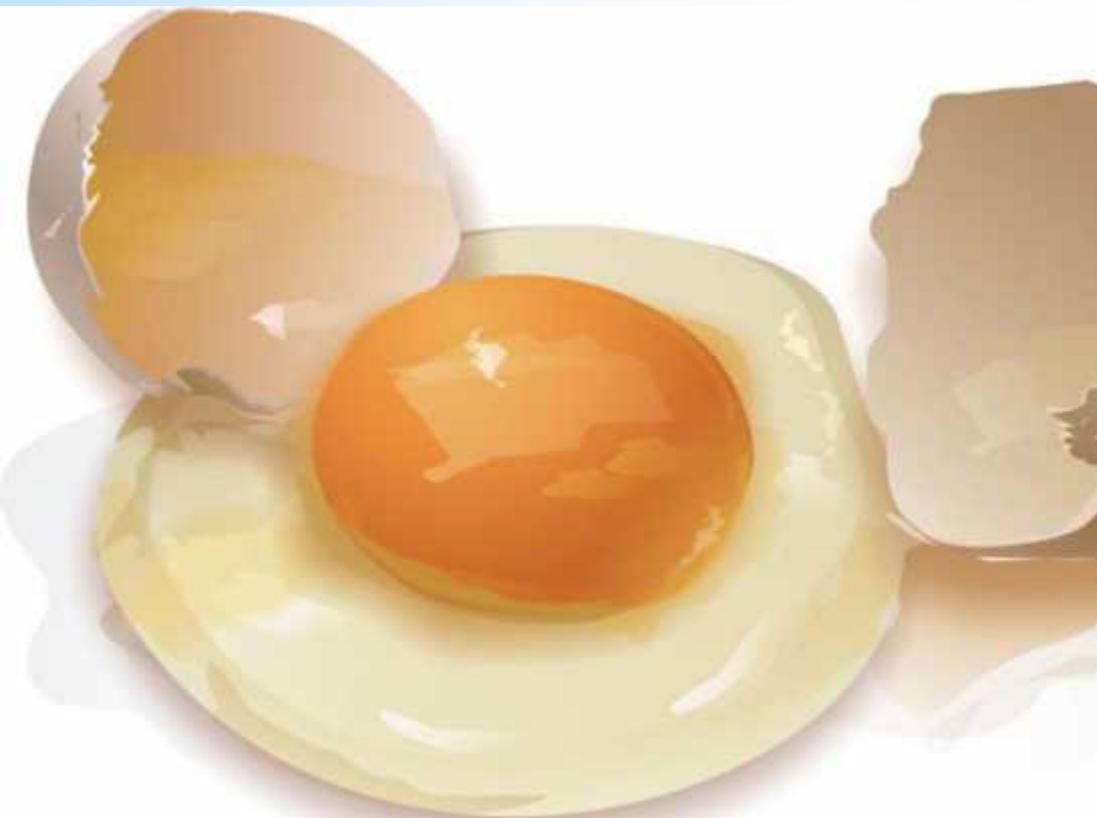


Молочные продукты.



Яйца

Богаты- фосфором, серой,
железом, цинком, в легко
усвояемой форме!!!!



Белок

:Как белок влияет на наш вес

- **Продлевает чувство сытости и помогает контролировать чувство голода.**
- **! Усиливает метаболизм в состоянии покоя, поддерживая мышечную массу. Это приводит к большему потреблению калорий при переваривании белка организмом.**

30% от общего количества калорий!!

Для сравнения: Углеводы 10%, жир 1%.

- **Препятствует резкому подъёму и падению уровня сахара и инсулина в крови. Помогает избавиться от углеводной зависимости.**