

МОДУЛЬ «ХИМИЯ НА КУХНЕ»



ЧТО ТАКОЕ БЕЛОК

**БЕЛКИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЕЙШИМИ
ХИМИЧЕСКИМИ СОЕДИНЕНИЯМИ
ФУНКЦИОНИРУЮЩИЕ В КЛЕТКЕ И ОРГАНИЗМЕ**

**«Жизнь есть способ существования белковых тел,
существенным моментом которого является постоянный
обмен веществ с окружающей их природой, причем с
прекращением этого обмена веществ прекращается жизнь,
что приводит к разложению белков» Ф. Энгельс**

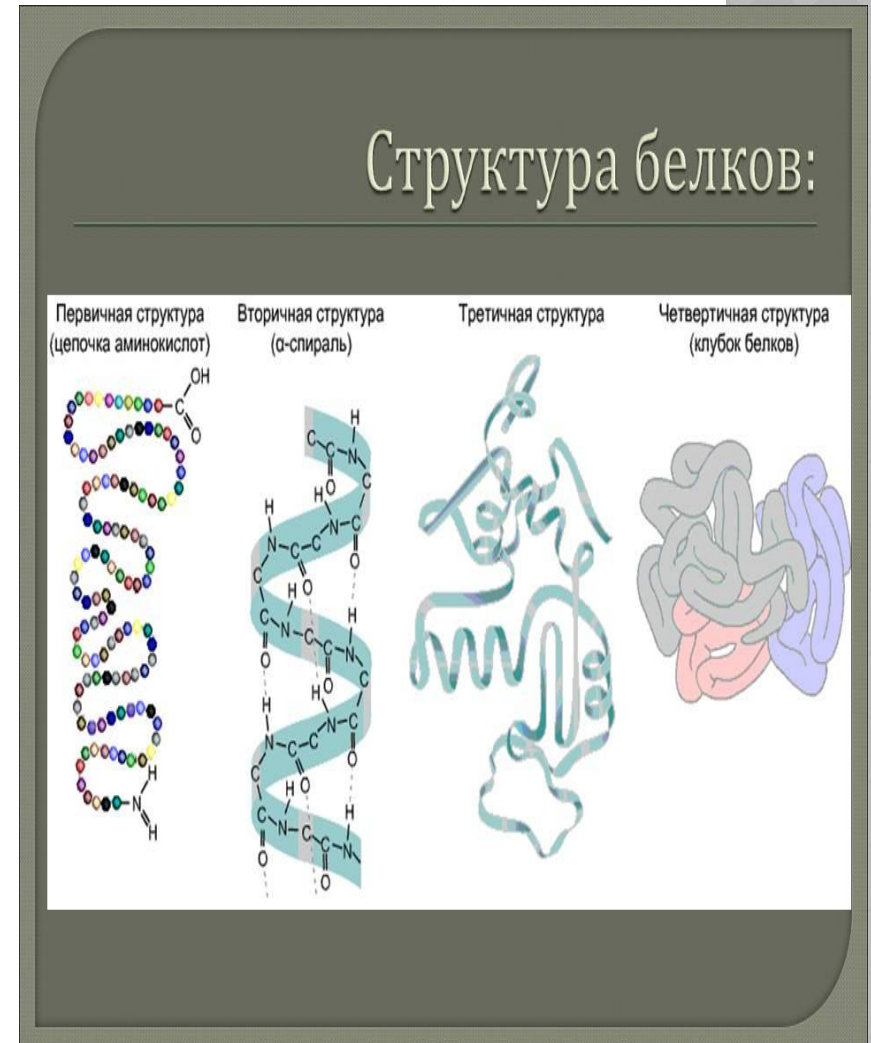


ЧТО СОБОЮ ПРЕДСТАВЛЯЮТ

Это природные
полимеры, состоящие
из остатков а-
аминокислот

Это важнейшая
составляющая часть
нашего организма

По строению различают
4 структуры белка



ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК



ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ БЕЛОК



ФУНКЦИИ БЕЛКОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Белки жизненно необходимые вещества в организме. Они используются организмом как строительный материал для построения клеточных структур, для регенерации клеток, для синтеза ферментов и гормонов.

В состав белков входят незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в организме, а поступают в него вместе с пищей



Источники белка



Говядина
21г



Филе куриное
21г



Филе индейки
23г



Печень говяжья
18г



Лосось
21г



Креветки
18г



Минтай
18г



Тунец
23г



Яйцо куриное
13г



Сыр т.с
25г



Творог
16г



Йогурт
7г



Миндаль-21г



Чечевица-8г



Горох-5г



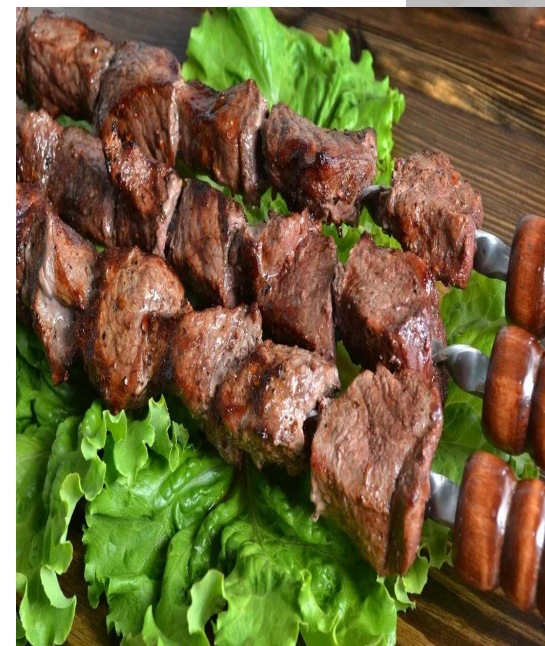
Овсянка-12г

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА

При тепловой обработке происходит денатурация белка, т.е. его разрушение – это приводит к размягчению продуктов и их лучшему усвоению

В результате химических изменений, происходящих при нагревании, белки теряют свои первоначальные свойства и становятся более восприимчивы к воздействию пищевых ферментов

Образуются новые вкусовые и ароматические вещества, которые возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Во время стресса организму обязательно нужны незаменимые аминокислоты, которые сами в нем синтезироваться не могут. Если хотя бы одна из данных аминокислот длительное время не будет поступать в организм, то это может привести к некоторым необратимым последствиям для организма



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

