

В организме белки выполняют следующие функции:

- используются как строительный материал для клеток (мышц, кожи, печени и др.),
- обеспечивают рост организма,
- регулируют обмен веществ (в качестве ферментов и белковых гормонов).

В организме отсутствуют специальные места для запасаания белков (такие как жировая ткань для жира или гликоген для углеводов). Поэтому необходимо регулярное поступление белков с пищей. Норма потребления белков в сутки покрывает 15-20% суточной калорийности диеты.

Когда исчерпываются запасы гликогена и жира в организме, тогда для получения энергии организм использует белки тканей, при этом из 1 г белков высвобождается 4,1 ккал энергии.

Белки содержат азот, который в процессе распада белков в организме высвобождается и выводится с мочой.

Среди белков различают белки растительного происхождения и белки животного происхождения.

Продукты, содержащие животные белки:

- мясо,
- рыба, колбаса,
- сыр,
- молоко,
- творог,
- йогурт,
- сметана (сливки).

Продукты, содержащие растительные белки:

- зерно, зерновые продукты (хлеб, макаронные изделия, рис),
- стручковые плоды (чечевица, бобы сои, бобы фасоли, горох),
- овощи,
- фрукты (в небольших количествах).

Растительные белки связаны обычно содержатся в продуктах, богатых углеводами, а животные белки, с другой стороны, обычно содержатся в продуктах с большим

количеством жира и, в частности, холестерина.

Белки - жизненно необходимый строительный материал для организма человека, который должен поставляться с пищей.

Но если поступает пищей слишком много белков, то это приводит к:

- повышенной нагрузке на почки и, в итоге, к снижению функций почек
- увеличению содержания сахара крови, в результате стимуляции секреции гормона глюкагона, **препятствующего действию инсулина.**