Белок в питании

Белок – важное органическое вещество, которое наряду с жирами и углеводами является основой сбалансированного рациона. Рассказываем, сколько белков с точки зрения науки нам нужно ежедневно, а также отвечаем на важные вопросы о питании.

Белок (протеин) – один из самых распространённых классов молекул в живых организмах. Из него состоят ваши кости, кожа, волосы, внутренние органы. Он входит в состав ферментов, запускающих необходимые для жизни химические реакции.

Белки состоят из аминокислот, связанных между собой пептидной связью. Всего их 20, и часть человек получает исключительно с пищей. Очевидно, что без богатой протеином диеты сбалансированное питание представить сложно. Например, доказано, что белок положительно влияет на прочность костей, а протеин растительного происхождения может помочь стабилизировать артериальное давление.

Норма ежедневного потребления – около 7 г белка на 10 кг веса, но цифры могут меняться.

Например, тем, кто активно тренируется, может быть необходимо больше белка, чем людям со средней или минимальной физической активностью. В соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора белки в большинстве случаев должны составлять 12 % общей калорийности рациона (примерно 80–90 г белков ежедневно).

Растительный белок = животный белок?

Белок можно получать как из растений, так и из продуктов животного происхождения Хорошими источниками животного белка является птица (около 25 на 100 г) и рыба (20 на 100 г). Те, кто предпочитает избегать мяса, могут попробовать сою (20 граммов белка на чашку) и бобовые, такие как фасоль, арахис и нут (около 15 граммов на чашку). Яйца, греческий йогурт, сыр и тофу также являются хорошими источниками протеина

Безопасны ли диеты с высоким содержанием белка?

Как правило, для большинства здоровых людей диета с высоким содержанием белка не вредна, если соблюдать её в течение короткого времени. Доказано, что такие диеты могут помочь с потерей веса, а соблюдать их не так трудно, поскольку богатая белком пища позволяет дольше чувствовать сытость

При этом риски долгосрочных диет с высоким содержанием белков и ограничением по углеводам всё ещё изучаются. Кроме того, эксперты предупреждают о рисках для здоровья, которые могут нести такие диеты. Например, ограничение углеводов может привести к дефициту питательных веществ или недостатку клетчатки. Это чревато запорами, головными болями и неприятным запахом изо рта. А ещё чрезмерное потребление красного мяса и жирных молочных продуктов увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Также долговременные белковые диеты связывают с заболеваниями почек.

Главный совет перед началом любой диеты (особенно долговременной) – разговор с врачом. Специалист предупредит о рисках и поможет избежать негативных последствий для здоровья.

Белок важен для спортсменов, потому что он обеспечивает организм аминокислотами, необходимыми для наращивания и восстановления мышц. В исследованиях отмечено, что спортсменам необходимо 1,4–2 г белка на килограмм массы тела в день.

Это вовсе не означает, что спортсменам в обязательном порядке необходимы протеиновые добавки для наращивания мышечной массы. Можно получать достаточно белков из пищи: после любого вида упражнений или активности в течение 1–4 часов употребить около 20–30 г белка

Это эквивалент 120 г говядины или курицы, трёх цельных яиц, 70 г сыра чеддер с пониженным содержанием жира или 600 мл обезжиренного молока. Растительные продукты: семь ломтиков хлеба, 350 г фасоли или чечевицы, 900 мл соевого молока.

Впрочем, если вы принимаете протеиновые добавки (например, коктейли), в этом нет ничего страшного: просто учитывайте, что белки нужно получать и с основными приёмами пищи.

Важно следить за тем, чтобы рацион был сбалансированным, соответствовал вашим личным потребностям и физической активности. Любые перемены важно обсуждать со специалистом: от желания набрать/снизить вес до диет и ограничений. Помните об этом, чтобы сделать режим питания комфортным для себя и безопасным для здоровья.

Химик-эксперт лаборатории санитарно-

гигиенических исследований Алексеева А.В.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»