Білки рослинного походження

Виконала Стадник Маргарита
Студентка групи 1-ГО-1
ЖКК ХНУМГ імені О.М. Бекетова

Білки рослинного походження - дуже важливий компонент нашого раціону. І навіть враховуючи те, що наш організм засвоює не більше 80% білків рослинного походження, бути присутнім він повинен обов'язково, причому не менше 40% від усієї їжі - джерел білку. Білки рослинного походження окрім протеїнів містять також і множина інших, корисних для нашого організму речовин: вітамінів, мінералів і баластних вуглеводів.

Джерела білку

Білки	Основні джерела	Ступінь засвоюваності	Біологічна цінність	Добова норма (70-90г)
Рослинні білки	зернобобові культури, овочі, Лісова зелень. Горіхи, насіння, крупи, хліб	Легкозасвоювані менш засвоювані	повноцінні	31,5-40,5

ДЖЕРЕЛА РОСЛИННИХ БІЛКІВ

Соєві

Горіхи

Злаки

Бобові

ГОРІХИ

Кедровій горіх

676 ккал | Б 11.6 | Ж 61.0 | В 19.3

Кешю

643 ккал | Б 25.4 | Ж 54.1 | В 13.2

Фундук

706 ккал | Б 16.1 | Ж 66.9 | В 9.9

Грецький горіх

648 ккал | Б 15.6 | Ж 65.2 | В 10.2

Мандаль

645 ккал | Б 18.6 | Ж 57.7 | В 16.6

БОБОВІ

Нут

320 ккал | Б 20.1 | Ж 4.3 | В 55.1

Біла фасоля

390 ккал | Б 25.1 | Ж 1.5 | В 69.1

Червона чечевиця

326 ккал | Б 24.2 | Ж 1.7 | В 53.3

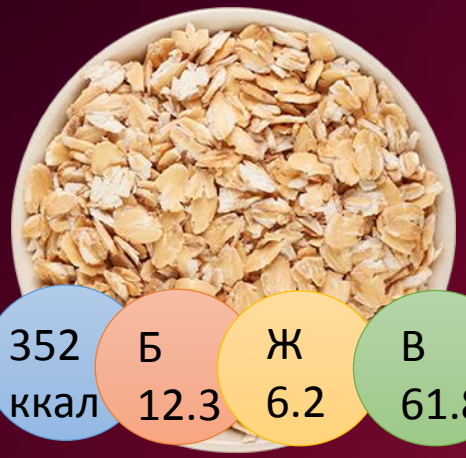
Маш

312 ккал | Б 23.5 | Ж 2 | В 50

Червона фасоля

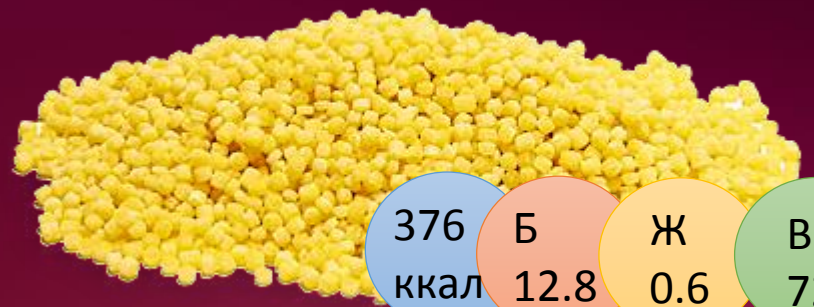
323 ккал | Б 22.3 | Ж 1.7 | В 54.5

ЗЛАКИ



Пластівці «Геркулес»

352 ккал | Б 12.3 | Ж 6.2 | В 61.8

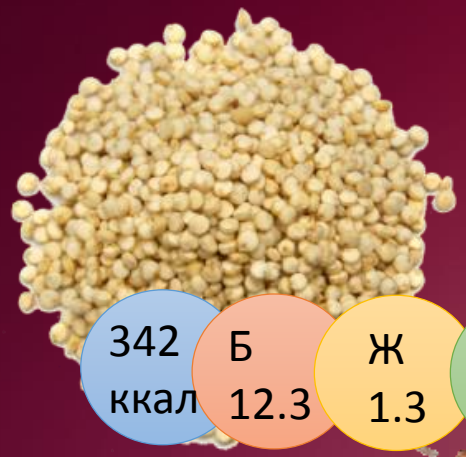


Кус-кус

376 ккал | Б 12.8 | Ж 0.6 | В 72.4

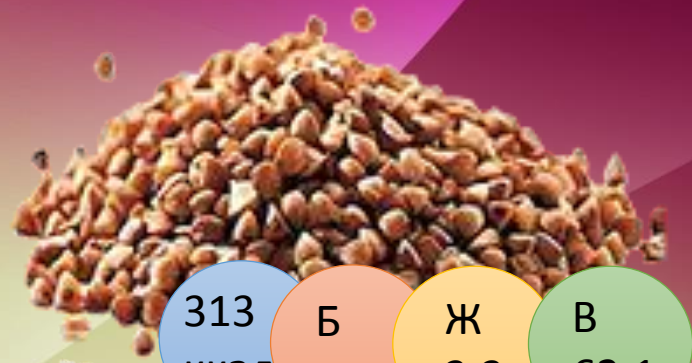
Дикий рис

347 ккал | Б 14 | Ж 3.3 | В 62.1



Булгур

342 ккал | Б 12.3 | Ж 1.3 | В 57.6

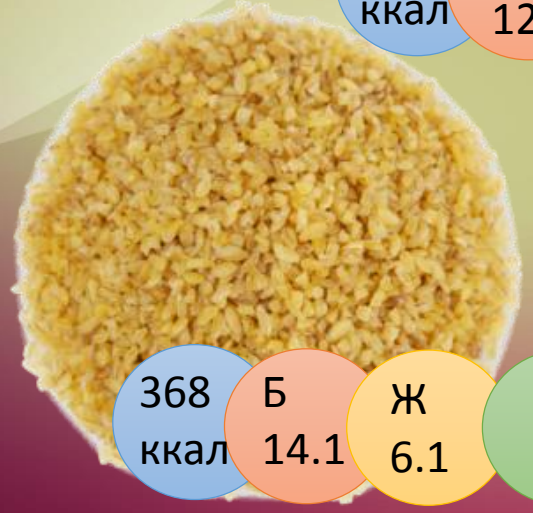


Гречка

313 ккал | Б 12.6 | Ж 3.3 | В 62.1

Червоний рис

337 ккал | Б 7.5 | Ж 2.2 | В 71.8



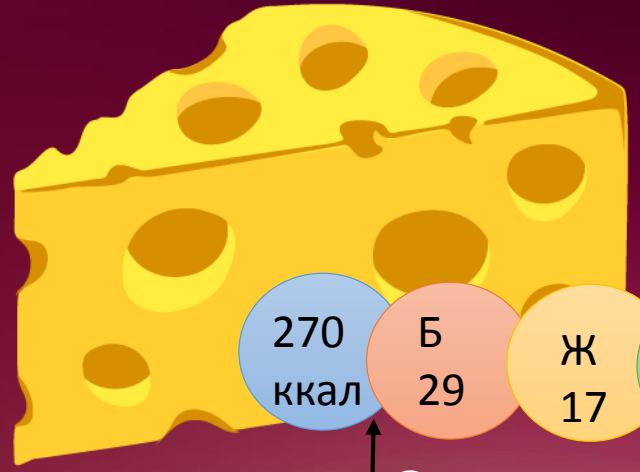
Кіноа

368 ккал | Б 14.1 | Ж 6.1 | В 57.2

ЯЙЦЕ, МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

Знежирений йогурт

29.3 ккал | Б 3.2 | Ж 0.1 | В 3.9

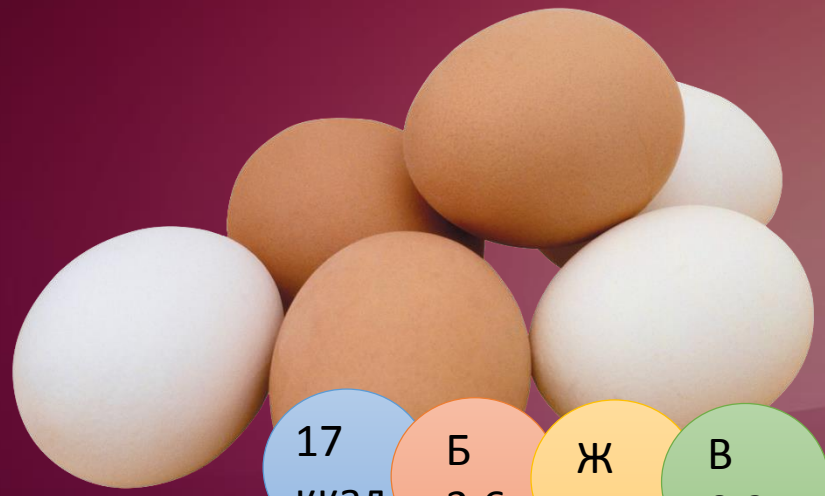


Сир

270 ккал | Б 29 | Ж 17 | В 0

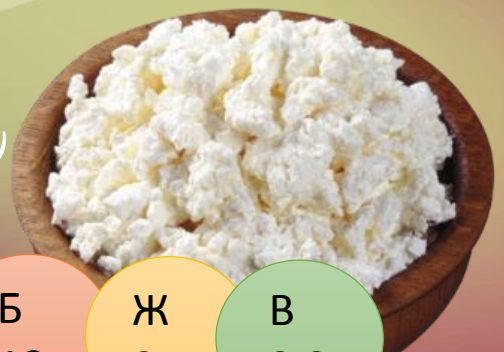
Молоко(0.5%)

35 ккал | Б 2.8 | Ж 0.5 | В 4.7



Яйця

17 ккал | Б 3.6 | Ж 0 | В 0.24



Творог(0.5%)

90 ккал | Б 18 | Ж 0.5 | В 3.3

Які білки краще засвоюються?

ХАРЧОВИЙ БІЛОК	КОФІЦІЄНТ ЗАСВОЮВАНОСТІ
яйця	88
яєчний порошок	95
молоко, кефір	80
Сир(творог)	70
кукурудза	28
сир	70
овес	26
рис	40
гречка	38
квасоля	39
арахіс	34

Білок в рослинних продуктах Продукти, що містять рослинний білок це, насамперед овочі та крупи. У тій, чи іншій мірі організм збагачується білком при споживанні:

картоплі;

рису;

капусти (білоголової);

перцю (солодкого);

зелені;

редису;

печериць;

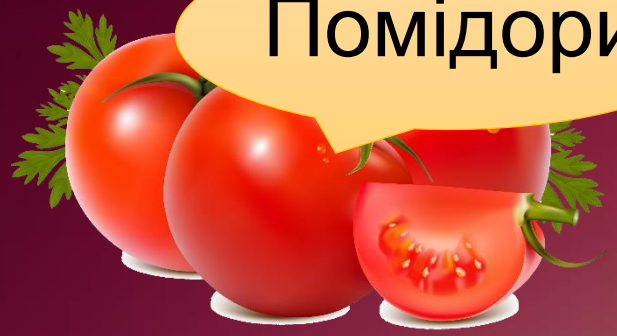
квашеної капусти.

ОВОЧІ, ЗБАГАЧЕНІ БІЛКОМ

Шпинат

Буряк

Кольорова капуста


Помідори

Авокадо

Капуста

Огірки

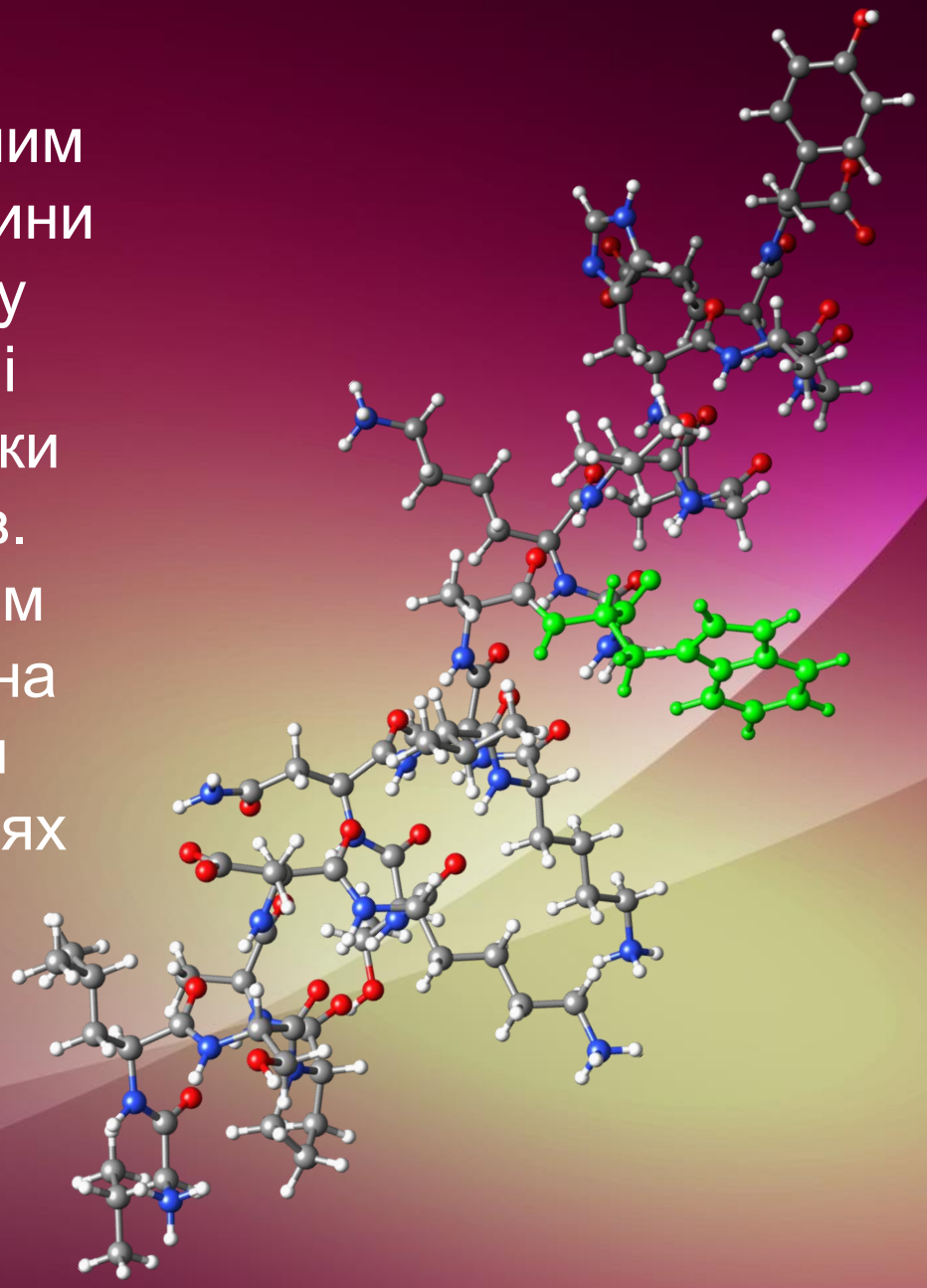
Брокколі

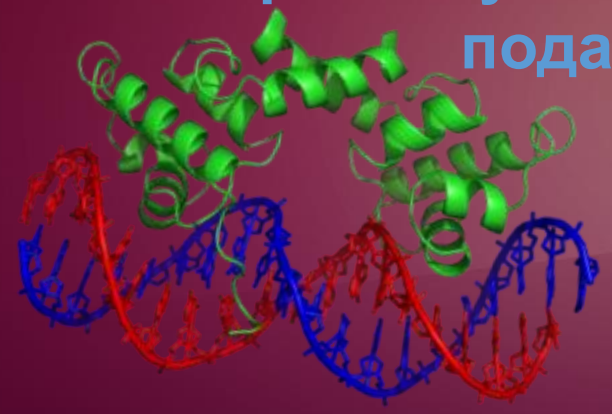
Рослинні продукти, багаті білком зберігають свої властивості після приготування і термообробки. Рослинна їжа, багата білком складається не тільки з окремих продуктів, а й цілих страв. Такі рідкі страви, як:

борщ;
вегетаріанські щі;
картопляний суп;
гороховий суп;
бульйон (курячий, м'ясний).

ФУНКЦІЇ БІЛКІВ
Регуляторна
Рухова
Захисна
Транспортна
Інформаційна
Каталітична
Інші

Білки є насамперед незамінним пластичним матеріалом, потрібним для побудови клітини і тканини. Вони відіграють велику роль у процесах росту, розмноження, передачі організмом спадкових властивостей. Білки входять до складу ферментів і гормонів. Білки, як і жири та вугливоди, є важливим джерелом енергії в організмі. Енергетична роль білків має особливе значення при тяжких захворюваннях, на останніх стадіях голодування організму тощо.



Функції білків в клітині різноманітніші, ніж функції інших біополімерів — полісахаридів і нуклеїнових кислот. Так, білки-ферменти каталізують протікання біохімічних реакцій і грають важливу роль в обміні речовин. Деякі білки виконують структурну або механічну функцію, утворюючи цитоскелет, що є важливим засобом підтримки форми клітин. Також білки грають важливу роль в сигнальних системах клітин, клітинній адгезії і клітинному циклі.

Білки — важлива частина харчування тварин і людини, оскільки ці організми не можуть синтезувати повний набір амінокислот і повинні отримувати частину з них із білковою їжею. У процесі травлення протеолітичні ферменти руйнують спожиті білки, розкладаючи їх до рівня амінокислот, які використовуються при біосинтезі білків організму або піддаються подальшому розпаду для отримання енергії.