

Урок семинар

Белково – калорийная
недостаточность:
причины и последствия

1. Понятие о белках
2. Продукты, содержащие белки
3. Функции белков
4. Потребность в белке
5. Причины белковой недостаточности
6. Последствия белковой недостаточности
7. Рекомендации технолога

Белками или протеинами называют высокомолекулярные природные азотосодержащие соединения, молекулы которых построены из остатков 20 аминокислот

незаменимые аминокислоты (9)

не синтезируются в организме человека и должны поступать с пищей животного происхождения

заменимые аминокислоты (11)

синтезируются в организме человека, но могут и должны поступать с пищей растительного происхождения

Функции:

- каталитические (ферменты)
- регуляторные (гормоны)
- структурные (коллаген)
- сократительные (миозин)
- транспортные (гемоглобин, миоглобин)
- защитные
- запасные



**Потребность в белке
0,75 г на кг массы тела
взрослого человека**

Причины:

- Частичное или полное голодание (посты, диеты, низкий уровень жизни человека, бедность)
- Потребление неполноценных белков в пищу
- Непереносимость организмом белковой пищи (пищевая аллергия)

Последствия:

- Низкая масса тела, задержка роста, потеря мышечной ткани
- Сухость и шелушение кожных покровов, образование медленно заживающих и нагнаивающихся язв
- Сухость и выпадение волос, депигментация или покраснение кожи
- Повышенная чувствительность к инфекциям и простудным заболеваниям

Рекомендации:

важность смешивание разной
пищи, т.е. потребления
источников белка из разных
групп пищевых продуктов

Домашнее задание

Ответьте на вопрос:

К каким последствиям может привести избыточное потребление белка?