

АМИНОКИСЛОТ Ы

- Клетки нашего тела, как и любого живого организма, в основном состоят из протеинов – белков. Потому и необходимо запас белков в организме постоянно пополнять. Вот только не все белки являются ценными, а ценность белка зависит от того, насколько он богат незаменимыми аминокислотами. Ведь именно из аминокислот, образующихся в результате расщепления белков из пищевых продуктов, и синтезируются в человеческом организме белки.

- Человек нуждается всего в двадцати аминокислотах из 150 существующих в природе. Самостоятельно организм может синтезировать 11 аминокислот, а вот остальные девять аминокислот в организме человека не синтезируются. Поэтому и получили они название **незаменимые аминокислоты**. Их нужно получать вместе с пищей.

Незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются человеческим организмом, это: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан, гистидин и фенилаланин.

- Если в организме нормальное количество аминокислот, то и минералы с витаминами выполняют все свои полезные функции.
- Отдельные аминокислоты непосредственно воздействуют на мышечную ткань, снабжая её энергией.
- **Особенно важны аминокислоты триптофан, метионин и лизин.** Их идеальное сочетание 1:3,5:5,5.

■ в мясе 1:2,5:8,5

■ в рыбе 0,9:2,8:10,1

■ в куриных яйцах 1,6:3,3:6,9

■ в свежем молоке 1,5:2,1:7,4

■ в пшеничном зерне 1,2:1,2:2,5

■ в сое 1,0:1,6:6,3

- Незаменимые кислоты содержатся в следующих продуктах:
- Валин – в зерновых, грибах, мясе, молочных продуктах, сое, арахисе.
- Изолейцин – в орехах кешью и миндале, курином мясе и яйцах, рыбе, печени, мясе, ржи, чечевице, сое и в большинстве семян.
- Лейцин – в мясе и рыбе, орехах, чечевице, буром рисе и также в большинстве семян.
- Лизин – в рыбе, мясе, молоке и молочных продуктах, пшенице и орехах.

- Метионин – в молоке, рыбе, яйцах, мясе, бобовых.
- Треонин – в яйцах и молочных продуктах.
- Триптофан – в мясе, бананах, финиках, кунжуте, арахисе, овсе.
- Фенилаланин – в говядине, курице, рыбе, яйцах, сое, молоке и твороге.
- Гистидином богаты такие продукты как тунец, лосось, свиная вырезка, говяжье филе, куриные грудки, соевые бобы, арахис, чечевица. Кроме того, гистидин включается в состав многих витаминных комплексов и некоторых иных медикаментов.



■ Двенадцать из двадцати необходимых человеку аминокислот синтезируются в его печени. Но и их может не хватать организму, наравне с теми, которые должны поступать с пищей, и не только при неправильном питании. К нехватке незаменимых аминокислот могут привести:

- *инфекции;*
- *процесс старения;*
- *прием некоторых лекарственных препаратов;*
- *нарушение всасывания в желудочно-кишечном тракте;*
- *увлечение фаст-фудом;*
- *стресс;*
- *дисбаланс других питательных веществ в организме;*
- *травма.*

- Отсутствие даже одной незаменимой аминокислоты приостанавливает образование белков. Организм начинает потреблять аминокислоты из белков соединительной ткани, мышц, крови и печени, ведь поддерживать нормальную работу сердца и мозга – наиболее важных органов, необходимо в первую очередь.

