

Белки, жиры, углеводы. Продукты, содержащие белки, жиры и углеводы.



Белки

Белки — незаменимая часть пищи. Они идут на построение новых клеток и замену износившихся, активно участвуют в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме. Диетологи не даром называют их «протеинами» - от греческого слова «протео», что означает «занимающий первое место», или «первенствующий». Ведь белки организма образуются только из белков пищи.

Основными источниками белка животного происхождения являются мясо, рыба, творог, яйца. В растительных продуктах тоже содержатся протеины, особенно богаты ими бобовые и орехи.

Однако не следует забывать, что избыток белка в питании может привести к перегрузке печени и почек продуктами его распада. Излишки протеинов приводят к усилению гнилостных процессов в кишечнике, а также накоплению продуктов азотистого обмена в кислотную сторону. Ограничивать потребление белка, безусловно, следует тем, кто страдает подагрой, заболеваниями почек и печени.

Продукты, содержащие белок

Продукт	Количество белка, г
Сыры, творог нежирный, мясо животных и птиц, большинство рыб, соя, горох, фасоль, орехи	более 15
Творог жирный, свинина, колбасы вареные, сосиски, яйца, крупа манная, гречневая, овсяная, пшено, мука пшеничная, макароны	от 10 до 15
Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек	от 5 до 9,9
Молоко, кефир, сметана, мороженое, шпинат, цветная капуста, картофель	от 5 до 9,9
Все остальные овощи, фрукты, ягоды и грибы	от 0,4 до 1,9

продукты с высоким содержанием белка



яйца



грудка индейки



овсянка



вяленая
говядина



молоко



арахисовое
масло



тунец



творог



лосось



тофу



протеиновые
батончики

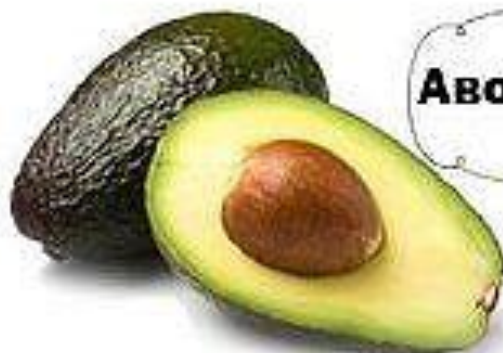


греческий
йогурт

Шпинат



Авокадо



Свёкла



Помидоры



Овощи, богатые белком

Брокколи



Огурец



**Цветная
капуста**



Капуста



Жиры

Жиры - наиболее мощный источник энергии. Кроме того, жировые отложения («депо» жира) защищают организм от потери тепла и ушибов, а жировые капсулы внутренних органов служат им опорой и защитой от механических повреждений. Депонированный жир является основным источником энергии при острых заболеваниях, когда аппетит снижается и усвоение пищи ограничивается.

Источником жира являются животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Жиры содержат насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, жирорастворимые витамины А, В, Е, лецитин и ряд других веществ, необходимых организму. Они обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных веществ и жирорастворимых витаминов. Жировые ткани - активный резерв энергетического материала. Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости. Они могут образовываться из углеводов и белков, но в полной мере ими не заменяются.

Суточная норма жира для взрослого человека — от 100 до 150 г при тяжелой физической работе, особенно на холоде. В среднем суточный рацион жира должен состоять на 60-70% из животного жира и на 30—40% — из растительного.

Содержание жиров в продуктах

Продукт	Количество жиров, г
Масло (растительное, топленое, сливочное), маргарины, жиры кулинарные, шпик свиной	более 80
Сметана 20%-ной (и выше) жирности, сыр, свинина, утки, гуси, колбасы полукопченые и вареные, пирожные, халва и шоколад	от 20 до 40
Творог жирный, сливочное мороженое, сливки, баранина, говядина и куры 1-й категории, яйца, сардельки говяжьи, колбаса чайная, семга, осетр, сайра, сельдь жирная, икра	от 10 до 19
Молоко, кефир жирный, творог полужирный, молочное мороженое, баранина, говядина и куры 2-й категории, горбуша, скумбрия, ставрида, сдоба, конфеты	от 3 до 9
Творог и кефир обезжиренные, судак, треска, щука, хек, крупы, хлеб	менее 2

Углеводы

Углеводы служат для организма основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров. В комплексе с белками они образуют определенные гормоны, ферменты, секреты слюнных и других образующих слизь желез и прочие важные соединения. Средняя норма углеводов в суточном рационе должна составлять 400-500 г.

Продукты, содержащие углеводы

Продукт	Количество углеводов, г
Сахар, конфеты, мед, мармелад, печенье сдобное, крупы, макароны, варенье, финики, изюм	65
Хлеб, фасоль, горох, овсяная крупа, шоколад, халва, пирожные, чернослив, урюк	от 40 до 60
Сырки творожные сладкие, зеленый горошек, мороженое, картофель, свекла, виноград, вишня, черешня, инжир, бананы	от 11 до 20
Морковь, арбуз, дыня, абрикосы, персики, груши, яблоки, сливы, апельсины, мандарины, смородина, клубника, крыжовник, черника, лимон	от 5 до 10

Углеводы- 40%

Белок- 50%

Жиры-10%

Белки Жиры Углеводы

ПРОСТЫЕ (МОНОСАХАРИДЫ):

- глюкоза;
- фруктоза;
- галактоза;
- сахароза;
- лактоза;
- мальтоза

УГЛЕВОДЫ

ГЛЮКОЗОСОДЕРЖАЩИЕ

СЛОЖНЫЕ (ПОЛИСАХАРИДЫ):

- крахмал;
- балластные вещества;
- неусвояемые угле, которые помогают переваривать пищу;
- гликоген;
- пектиновые вещества;
- клетчатка

ФРУКТОЗА И КЛЕЧАТКА СОДЕРЖАЩИЕ



ЖИВОТНЫЕ

Аминокислоты:

- 8 незаменимых;
- 12 заменимых

20

РАСТИТЕЛЬНЫЕ

БЕЛКИ

ЖИРЫ

НЕНАСЫЩЕННЫЕ:

- растительные масла;
- орехи;
- ОМЕГА-3 из рыбьего жира

НЕТ ХОЛЕСТЕРИНА

НАСЫЩЕННЫЕ:

- все, что застывает при комнатной температуре:
- сливочное масло;
- говяжий / свиной жир;
- кокосовое масло

ХОЛЕСТЕРИН

- Жиры помогают переносить в организм витамины А, D, E, F
- Энергитические запасы организма