

Животные белки

в пищевом рационе



✿ По сравнению с белками растительного происхождения, животные белки считаются более ценными, потому что в них содержится все необходимое для строительства тканей.



В каких продуктах содержится животный белок?

- ✿ Основные источники животного белка это почти все виды мяса, морепродуктов и птицы. 100-граммовая порция мясного говяжьего фарша содержит в себе 21г белка, такое же количество тунца содержит 25г белка, а куриной грудки - 29г.



- ✿ Даже если вы не едите мясо, вы все еще можете получать животный белок продуктов: из яиц и молока, сыров, йогуртов. В этих продуктах содержится от 7 до 10г животного белка на 100-граммовую порцию.



- ❖ Поступление в организм растительных и животных белков должно быть сбалансировано, но при этом нужно учитывать, что животные белки усваиваются организмом значительно лучше растительных.



⚡ Благодарим за
внимание!



Алина Недашковская, Кристина Ланг 10Б