

Tekst źródłowy 1

Białka

Białka to związki zbudowane z reszt aminokwasów połączonych wiązaniami peptydowymi. Białka występują zarówno w organizmach roślinnych, jak i zwierzęcych. Dzielą się na proste i złożone. Do białek złożonych należą wszystkie enzymy oraz hormony. Białka pełnią wiele funkcji w organizmie i możemy je podzielić na: transportujące, przechowujące, strukturalne, regulatorowe, toksyny, przeciwciała, hormony, enzymy i białka aparatu kurczliwego. Białka budują struktury komórkowe oraz stanowią podłoże licznych procesów fizjologicznych np. krzepnięcie krwi, procesy odpornościowe, przewodzenie bodźców nerwowych, skurcze mięśni i inne. Białka są niezbędnym budulcem struktur komórkowych i tkankowych, u roślin często materiałem zapasowym (np. w nasionach zbóż i roślin strączkowych), stanowią także ważne składniki płynów ustrojowych. U człowieka białka stanowią ok. 56% suchej masy ciała.

Zapotrzebowanie

Białka powinny dostarczać 10-14% wartości energetycznej dziennej racji pokarmowej dorosłego człowieka.

Dzienny poziom zalecanego spożycia Białka dla różnych grup ludności* przy założeniu wartości odżywczej białka 90% Grupy ludności	Ogółem [g]	[%] energii z białka
Dzieci 1-3 lat	45	14
Dzieci 4-6 lat	55	13
Dzieci 7-9 lat	65	13
Chłopcy 10-12 lat	75	12
Dziewczęta 10-12 lat	75	13
Młodzież męska 13-15 lat	95	12-13
Młodzież męska 16-20 lat	100	11-13
Młodzież żeńska 13-15 lat	85	12-13
Młodzież żeńska 16-20 lat	80	12-13
Mężczyźni 21-64 lat praca lekka	75	11-12
Mężczyźni 21-64 lat praca umiarkowana	85	11-12
Mężczyźni 21-64 lat praca ciężka	95	10-11
Mężczyźni 21-64 lat praca bardzo ciężka	100	9-10
Kobiety 21-59 lat praca lekka	70	12-13



Kobiety 21-59 lat praca umiarkowana	80	11-13
Kobiety 21-59 lat praca ciężka	90	11-12
Kobiety ciężarne (II połowa ciąży)	95	14
Kobiety karmiące	110	13
Mężczyźni 65-75 lat	70	12
Mężczyźni powyżej 75 lat	65	12
Kobiety 60-75 lat	70	13
Kobiety powyżej 75 lat	65	13

*(według Szczygieł A. i inni: *Normy żywienia IŻŻ*, zaktualizowane w 1980 r. Żyw. Człow. i Metab., 10, 2, 143, 1983.)

Produkty zawierające białko to: mięso, jaja, nabiał (mleko, jogurty, maślanki, sery, śmietana), orzechy, zboża, rośliny strączkowe.