

## БЕЛКИ

**Составители: Урмели Йоост, RN, Msc; Маарья Рандвяли, RN, клиническое сестринство**

Человеческий организм постоянно нуждается в **пищевых белках**. Белки человеческого организма состоят из **аминокислот**, которые подразделяются на незаменимые и заменимые. Незаменимые аминокислоты организм человека сам производить не может, поэтому их необходимо получать с пищей. Что касается пищевых белков, то важны как их биологическое качество, так и количество. Источниками пищевого белка с высоким биокачеством являются, к примеру, яйца, мясо птицы, рыба и молоко, поскольку в них содержится большое количество незаменимых аминокислот (1,2).

Белки выполняют в организме человека несколько важных функций (1–3):

- Регуляторную – часть регуляторов обмена веществ имеют белковое строение (например, вырабатываемый в поджелудочной железе инсулин)
- Структурную – белки являются строительными компонентами биологических мембран, сухожилий, стенок кровеносных сосудов, ногтей и волос
- Защитную – белки участвуют в производстве антител
- Транспортную – транспорт веществ посредством биологических жидкостей
- Резервную – белки можно использовать в качестве резервного вещества для питания развивающихся клеток
- Энергетическую – 1 г белка дает 4,3 ккал (17,5 кДж) энергии.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Zilmer M, Kokassaar U, Lill A. Normaalne söömine. Teejuht ja abimees eluks nüüdisaja globaalsel infoprügimäel. Tallinn: Avita; 2015.
2. Valgud [Internet]. www.toitumine.ee. [tsiteeritud 29. august 2016]. Available at: <http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/valgud>
3. Zilmer M, Karelson E, Vihalemm T, Rehema A, Zilmer K. Inimorganismi biomolekulid ja metabolism. Tartu: Biokeemia Instituut, Arstiteaduskond, Tartu Ülikool; 2006.

www.diabeedispetsialistid.ee