

# Роль белка в организме человека

**Белки** — главный строительный материал организма. Он участвует в создании мышц, сухожилий, органов и кожи, а также нужен для производства ферментов, гормонов, нейромедиаторов и различных молекул, которые выполняют множество важных функций.

## 01

### РОСТ МЫШЦ И ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Организму необходим протеин, ведь мышцы в основном состоят из белка. Как и большинство тканей тела, мышцы динамично разрушаются и восстанавливаются, поэтому им необходим строительный материал для роста.

## 02

### БИОХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Белки — ферменты, они помогают тысячам биохимических реакций, происходящих внутри клеток организма

## 03

### ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС

Некоторые белки представляют собой гормоны, которые как химические посредники помогают взаимодействовать различным клеткам организма. Их производят эндокринные ткани и железы

## 04

### СТРУКТУРА ТКАНЕЙ

Некоторые белки являются волокнами, придающими жесткость клеткам: кератин, коллаген и эластин. Они помогают формировать каркас тканей тела

## 05

### ХОРОШИЙ ИММУНИТЕТ

Белки помогают формировать иммуноглобулины или антитела для борьбы с инфекцией. Антитела — белки в крови, которые помогают защитить организм от бактерий и вирусов.

## 06

### БАЛАНС ЖИДКОСТИ

Альбумин и глобулин — белки крови, которые помогают сохранить баланс жидкости в организме, удерживая воду в клетках. При недостатке протеина могут возникать отеки, так как жидкость вытесняется в промежутки между клетками

**Согласно Санитарных норм и правил «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь», утвержденных постановлением МЗ РБ от 20.11.12 №180:**

- Рекомендуемое *содержание белков* относительно энергетической ценности (калорийности) суточного рациона для детей старше 1 года – 12-15%, для взрослых – 11-13%; содержание жиров – около 30% калорийности.
- Рекомендуемое содержание в рационе *белков животного происхождения* относительно общего количества белков: для детей 1-3 лет – 70%, 4-6 лет – 65%, 7-17 лет – 60% и более, для взрослых – 50% и более.