



Белки являются важной и незаменимой частью нашего питания. Они необходимы для функционирования всех органов и систем организма. Важно не только поступление белков в организм в необходимом количестве, но и их качественный состав. Ценность и разнообразие белков определяются содержанием и соотношением входящих в их состав аминокислот, которые используются организмом для синтеза собственных белков. Белки животных продуктов (мясо, рыба, молоко, яйца) содержат ряд аминокислот, которые не синтезируются в организме. Поэтому белки животного происхождения имеют наибольшую ценность.

Из продуктов, богатых белками, предпочтительнее:

- ✓ нежирные сорта мяса, рыбы;
- ✓ белое мясо птицы, особенно индейки;
- ✓ нежирные сорта сыров, молоко, кефир, творог (где жира менее 30%);
- ✓ бобовые, грибы.