

Rola białka w żywieniu dzieci

Białko to podstawowy budulec wszystkich narządów w organizmie – warunkuje wzrost młodych organizmów i wspomaga wzrost włosów, paznokci, odbudowę zniszczonych nabłonek skóry, gojenie ran. Wchodzi w skład enzymów, hormonów, przeciwciał. Białka uczestniczą w przemianie materii i zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. To dzięki nim możliwy jest prawidłowy wzrost i rozwój człowieka, a także regeneracja uszkodzeń. Białka tworzone są przez aminokwasy. Zdrowa dieta powinna być na tyle zróżnicowana, by najważniejsze aminokwasy były dostarczane do organizmu. Tylko wtedy rola białek w organizmie będzie w pełni realizowana.

Skutkami niedoboru białka jest:

- ograniczenie wzrostu, rozwoju dzieci,
- zmniejszenie tolerancji na toksyny i substancje szkodliwe,
- niedokrwistość,
- upośledzenie procesów trawiennych,
- trudności w gojeniu się ran i oparzeń,
- obrzęki.

Wartość odżywcza białka w przeciętnej racji pokarmowej w Polsce powinna zawierać 1/3 białek zwierzęcych i 2/3 białek roślinnych. Ze względu na wartość odżywczą białka dzieli się na pełnowartościowe (o dużej wartości odżywczej) i niepełnowartościowe. Białka pełnowartościowe zawierają wszystkie aminokwasy egzogenne w ilości dostatecznej. Należą do nich białka produktów pochodzenia zwierzęcego. Białka o niskiej wartości odżywczej są w małym stopniu wykorzystywane do tworzenia białek ustrojowych, gdyż nie posiadają niektórych aminokwasów egzogennych lub mają ich za mało. Są to białka produktów zbożowych, warzyw, orzechów i grzybów. Dlatego należy w codziennej diecie uzupełniać białka różnego pochodzenia, dzięki czemu ilość białka pełnowartościowego jest większa.

Zaleca się przyjmowanie białka w ilości 1 gram na 1kg masy ciała.

Funkcje białka w organizmie

- ✓ Białka są jednym z niezbędnych składników pokarmowych zapewniających prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Białka stanowią podstawowy budulec wszystkich tkanek ustroju człowieka oraz wchodzi w skład związków, takich jak enzymy, hormony, przeciwciała. Białka, nazywane też proteinami, są również odpowiedzialne za procesy przemiany materii i wiele funkcji ustroju, zapewniając harmonijne funkcjonowanie organizmu. Właściwa ilość białek ma decydujący wpływ na prawidłowy wzrost i rozwój człowieka. Dodatkowo stanowią one paliwo energetyczne. Paliwo to jednak nie jest ekonomiczne, gdyż w procesie spalania białka wydzielają się wiele energii cieplnej, a mniej użytecznej energii mechanicznej. Niedobór białka spowalnia przemianę materii i powoduje uczucie głodu.
- ✓ Białka są budulcem nowych tkanek, a także materiałem uzupełniającym stare. W organizmie zajmują 75% miejsca w tkankach.

- ✓ Dostarczane w jedzeniu białko stanowi źródło energii. Przeliczając: 1 gram białka tworzy 4 kcal energii.
- ✓ Aminokwasy znajdują się w płynach ustrojowych: krwi, płynie śródtkankowym, mleku.
- ✓ Białka wspomagają biosyntezę hormonów białkowych.
- ✓ Aminokwasy uczestniczą w biosyntezie ciał odpornościowych, które wzmacniają i chronią organizm przed działaniem drobnoustrojów chorobotwórczych.
- ✓ Białka pomagają w utrzymywaniu równowagi kwasowo-zasadowej i bilansu wodnego.
- ✓ Rola białek wiąże się też z usuwaniem toksyn z organizmu. Białka znajdujące się w komórkach przenoszą różne substancje przez błony komórkowe (rola transportowa).
- ✓ W organizmie proteiny przekształcane są w białkowe enzymy trawienne i tkankowe. Zbyt mała ilość białka dostarczana do organizmu wpływa hamująco na powstawanie i działanie enzymów.
- ✓ Białka spełniają funkcje naprawcze uszkodzonych tkanek, np. uczestniczą w tworzeniu się blizn, gojeniu się ran i regeneracji złuszczonej naskórki.
- ✓ Zdrowa dieta, która nie uwzględnia białka nie jest w pełni wartościowa. Niedobór białka w organizmie wywołuje niedożywienie. Organizm przestaje się rozwijać, ustaje praca jelit, mięśni, pojawiają się infekcje i alergie.

Białko w jedzeniu

Istnieją różne rodzaje aminokwasów, w tym osiem jest najważniejszych. Te aminokwasy tworzą pełnowartościowe białko, które powoli przyswajane jest przez organizm, a następnie wykorzystywane. Białko pochodzenia zwierzęcego ma olbrzymią wartość biologiczną. Z kolei białko pochodzenia roślinnego takiej wartości już nie ma. Często jest pozbawione jednego lub kilku ważnych aminokwasów. Najbardziej wartościowe białko znajduje się w jajku kurzym. Zdrowa dieta powinna uwzględniać białko pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Ustalając dzienny jadłospis, należy zwrócić uwagę na białko w jedzeniu, dbać o to, by dostarczać do organizmu zdrowe jedzenie zarówno pochodzenia zwierzęcego, jak i warzywnego. Źródłem białka są: zboża, rośliny strączkowe, produkty mleczne, mięsa, ryby oraz orzechy. Białko zwierzęce występuje razem z tłuszczem zwierzęcym. To połączenie może podwyższyć poziom cholesterolu. Dlatego należy urozmaicać dietę. Jeść zarówno warzywa, jak i mięso.