

Его Величество БЕЛЛОК

Белки – основной строительный материал для нашего организма. По своей значимости они занимают второе место после воды. Не случайно его второе название – протеин (греч. «prota») означает «первостепенная важность».

Существуют различные виды белка, и у каждого из них свои функции. Например, белок кератин отвечает за формирование связок мышц, ногтей, волос. Коллаген отвечает за эластичность и внешний вид кожи. Белок иммуноглобулин играет огромную роль в формировании иммунитета, гемоглобин транспортирует кислород. Белок валин помогает в мышечном метаболизме, восстанавливает ткани организма и поддерживает надлежащий баланс азота. Во многом от белка зависит состояние гормонального фона. Он даже играет определенную роль в способности видеть, так как хрусталик глаза сформирован из белка.

В нашем организме под воздействием органов пищеварения белки расщепляются до аминокислот, которые вместе с кровью поступают во все наши органы и системы. Правда, только некоторые из них могут быть получены в самом организме, а вот 9 незаменимых аминокислот – валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин, гистидин – должны быть обеспечены едой.

ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА БЕЛКА

Для нормальной жизни человеку в сутки в среднем необходимо около 2 г белка на 1 кг веса. Есть определенные признаки, по



Текст: Макпал Каримжанова, эксперт по омоложению и детоксу, бьюти-коуч

которым вы можете понять, что вашему организму не хватает белка, это:

- маленькая мышечная масса и большая жировая масса.
- дряблая кожа, ломкие ногти и тусклые, безжизненные, обесцвеченные волосы.
- слабая иммунная система и частые простудные заболевания.

Внимание! Если человек испытывает белковое голодание, организм берет необходимые аминокислоты из мышечных тканей. Если мало мышечной ткани, а много жировой, при недостатке в пище белка организм начинает разрушать внутренние органы как источник аминокислот.



ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

Мясной белок содержит все незаменимые аминокислоты, но в нем всего лишь около 20% усвояемого белка и мало питательных веществ. Отмечу, если мясной белок готовить при высоких температурах и на гриле, это может вызвать рак толстой кишки. К сожалению, сегодня в основном мясо коммерчески выращенного животного, которого кормили комбикормом и зерновыми, может быть очень вредным – излишнее содержание жирных кислот Омега-6, антибиотиков, гормонов роста. Советую остановить свой выбор на конине и баранине.

Белок птицы считается менее дорогой альтернативой говядине. Постная индейка или курица, без кожи, обеспечит около 27 г белка в трех унцевой порции, вместе с 2-3 граммами жира. К минусам можно отнести то, что может содержать большое количество антибиотиков, мышьяка и раковые опухоли лейкоза курицы. При покупке рекомендую обращать внимание, чем вскормлена птица.

Белок рыбы содержит очень полезные жиры Омега 3. В нем практически нет никаких углеводов и малонасыщенных жиров. К минусам можно отнести высокий уровень ртути, если рыба морская, а также высокий уровень антибиотиков и диоксида, если выращена на фермах. При покупке рекомендую выбирать рыбу маленьких размеров, которая не будет впитывать токсины.

Молочный белок. По данным Института диабета, желудочно-кишечных и почечных заболеваний (США), от 30 до 50 млн американцев страдают непереносимостью лактозы. Белки, содержащиеся в молоке, могут стать причиной пищевой аллергии (непереносимость лактозы не является аллергией). Наблюдения показывают, что при отказе от молочных продуктов во многих случаях облегчаются и даже устраняются симптомы астмы и синусита. Альтернативой может стать растительное миндальное молоко.

Белок молочной сыворотки обладает высокой биологической ценностью, быстро усваивается. Но, к сожалению, сильный аллерген. Кроме того, сыворотка содержит намного больше холестерина, чем рекомендуется. И, наконец, способствует двум заболеваниям – аминокислотам (избыток аминокислот в организме) и токсикозу кишечника.

Яичный белок по количеству витамина D занимает второе место после рыбьего жира. Правда, очень аллергичен, а также способствует дурно-пахнущему газу. Рекомендую употреблять яйца куриц, выращенных в естественных условиях.

Соевый белок содержит высокий уровень фитоэстрогенов, которые полезны в умеренных количествах, но в больших количествах, могут быть контрпродуктивными, в частности, для детей.

Белок спирулины, считающийся суперфудом, усваивается на 85-95%.

При недостатке в пище белка организм начинает разрушать внутренние органы как источник аминокислот.

Правда, она не дешевая, хотя и не слишком дорогая для высококачественного источника белка. Еще один фактор – вкус: где-то между водорослями и травой. В небольших количествах (1-4 г в день в форме капсул) достаточно легко принимать. Но если вы спортсмен или бодибилдер или хотите опраться после травмы или болезни и вам нужно 70-200 г белка в день, употреблять такое большое количество может быть слишком сложно. И, наконец, около 30% населения в мире имеют аллергию на нее, либо страдают от присутствующих в ней токсинов, которые могли впитаться через воду, в которой спирулина выращивается. Советую употреблять только качественную органическую спирулину, сертифицированную ведущими компаниями в мире.

Белок хлореллы – это не только отличный источник белка, но и природный детоксикант, выводящий из организма тяжелые метал-

Во всем нужен баланс: избыточное употребление белковой пищи приводит к дополнительной нагрузке на пищеварительную систему, почки и печень.

лы и пестициды. Не стоит забывать, что около 30% людей не воспринимают хлореллу. Хлорелла, как и спирулина, дешевая и имеет вкус водоросли и травы.

Белок семян конопли является одним из суперфудов, но в качестве белковой добавки не дотягивает (около 30% белка). Кроме того, хотя белки в конопле (эдестин и альбумин) являются хорошими иммунными строителями, они менее эффективны в качестве мышечных строителей.

Бобовые (гречиха, просо, фасоль и др.) – фактически полноценные белки и могут служить в качестве основополагающего белка для вегетарианской диеты. Тем не менее, они не сбалансированы в аминокислотных соотношениях. Это означает, что для получения эквивалентной ценности вы должны есть их больше, чем животного белка.

Белок риса и желтого гороха при грамотном сочетании обеспечивают один из высшейших и лучших белковых концентратов. Текстура горохового белка помогает сгладить фактуру «мела» рисового белка, который сам по себе неприятен на вкус.

ВСЕ ДЕЛО В БАЛАНСЕ

Не забывайте, что в нашей жизни во всем нужен баланс. Ко всему нужно относиться без фанатизма. Баланс бактерий в кишечнике, баланс гормонов, баланс нервной системы и баланс веса – это мудрый путь к здоровью! Любая, даже самая лучшая в мире еда или витамины в большом объеме не принесут пользы. Так, избыточное употребление белковой пищи приводит к перегрузке пищеварительной системы, дополнительной нагрузке на почки и печень. Поэтому важно знать, что из себя представляет белок и сбалансировать его прием ■