

Когда речь заходит о правильном питании, у большинства людей в голове сразу же возникает образ минимального количества еды, скудного рациона и миллиона запретов. Но на самом деле питание должно быть сбалансированным. Не стоит заикливаться на постоянном подсчете калорий. Ведь для правильного функционирования нашего организма необходимы углеводы, жиры, белки, витамины и минералы.

Важность белков состоит в том, что они являются основными строительными веществами нашего организма. Именно они отвечают не только за рост, но и размножение, мышление. Несмотря на то, что человеческий организм на $\frac{1}{4}$ состоит из белков, их резервов крайне мало. А поступают они в организм только лишь с пищей. Вот почему важно потребление достаточного количества растительных или животных белков в рационе человека. Их недостаток может вызвать нарушения в работе жизненно важных органов и систем.

В чем содержится белок

На протяжении многих лет, с момента появления вегетарианства как массового течения, происходит борьба между двумя лагерями. Одни говорят, что растительные продукты полны белков, другие же парируют тем, что молоко или мясо заменить невозможно. Тут стоит говорить о скорости и качестве усвояемости. Первенство за яйцами и молочными продуктами. Далее следуют по скорости усвоения мясо птиц, говядина и свинина. Тут же стоит отметить сою. Почетное третье место закреплено за орехами и бобовыми. Хуже всего усваиваются белки из круп – они усваиваются дольше.

Ниже короткий рейтинг, **в каких продуктах много белка**:

- орехи – 30гр.;
- твердые сыры – 27гр.;
- бобовые – 25гр.;
- птица – 22гр.;
- говядина – 20гр.;
- рыба – 20гр.;
- морепродукты – 18гр.;
- творог – 18гр.;
- яйца – 12гр.;
- крупы – 12гр.;

Давайте более подробно рассмотрим, в каких продуктах содержится белок. Продукты животного происхождения лидируют. А скорость их усвоения намного превышает растительные. Более подробно можно увидеть в таблице ниже, **где больше всего количество белка**.

Разнообразить свой рацион можно орехами и семенами. Лучше всего для этого подойдут кедровые орехи, арахис, кешью. Подсолнечные и тыквенные семечки содержат большое количество белка в сравнении с другими растительными продуктами.

Гречка и рис являются лидерами по содержанию белков. Не забывайте и об овсянке. Помимо белков она является источником медленных углеводов и надолго насыщает организм. Но, как говорилось выше, они усваиваются дольше и хуже всего. Фасоль, соя, чечевица, горох не уступают по количеству белков. Для тех, кто столкнулся с не усвояемостью животных белков, лучше всего подойдут соевые продукты. Они способны восполнить дефицит и полностью заменить животные продукты. При необходимости получения большого количества белковых веществ, стоит употреблять хлеб грубого помола, а также макароны. Но обращайте внимание на состав и способ их приготовления. Не все пасты одинаково полезны.

В каких же продуктах содержится белок кроме мяса?

Овощи и фрукты содержат в разы меньше белков, чем продукты животного происхождения. Их количество можно увидеть в таблице, которую мы составили для вашего удобства.

Рыба и морепродукты часто обделены вниманием. Но они не ступают стейку по содержанию белковых веществ. Ответом на вопрос, **в какой рыбе содержится больше всего белка**, является тунец. Содержание белков составляет 33гр. Красная рыба по количеству белковых веществ опережает даже говядину (22гр). А пользы приносит организму значительно больше. Прежде всего, это касается того, что с ее употреблением в организм поступают жирные кислоты и йод. Их значение для работы мозга невозможно переоценить. Не забывайте и про морепродукты, такие как креветки, мидии и устрицы (22гр.).

Более наглядно выглядит **таблица, в чем содержится белок**. Вы самостоятельно можете скорректировать свое питание, опираясь на эти данные. Но помните, что рацион должен быть сбалансированным, не стоит употреблять только белки на протяжении долгого времени. Это грозит ухудшением общего самочувствия. Специалисты рекомендуют такую суточную норму белков:

- для мужчин до 120гр.;
- для женщин до 90гр.

Количество белков напрямую зависит от цели, которую ставит перед собой человек. Для спортсмена, большее потребление необходимо для наращивания мышц. И это количество несколько меньше, чем для похудения. Но стоит учитывать тот факт, что норма для каждого человека индивидуальна и зависит от общей массы тела. Так рекомендации диетологов говорят о необходимости употребления 1гр.белка на 1 килограмм веса человека.

<i>Продукты питания</i>	<i>Содержание белков (гр)</i>
Телятина	20
Свинина	12
Говядина	19
Баранина	16
Куриное мясо	21
Кролик	21
Печень	18
Тунец	23
Семга	21
Сельдь	18
Скумбрия	18
Креветки	29
Икра осетровая	29
Творог (нежирный)	18
Брынза (из коровьего молока)	18
Сыр твердый	23
Миндаль	19
Фундук	16
Грецкий орех	14

Семена подсолнечника	21
Пшено	12
Гречка	13
Рис	7
Овсянка	12
Горох	23
Фасоль	22
Соя	35
Бобы	6
Горошек зеленый	5
Капуста брюссельская	5
Картофель	2
Лук репчатый	2
Огурцы	1
Батат	2
Спаржа	2
Чеснок	7
Шпинат	3
Брокколи	4
Петрушка	4
Банан	2
Смородина черная	1
Черника	1
Рябина черноплодная	2
Абрикосы сушеные с косточкой	5
Абрикосы сушеные без косточки	5
Бананы сушеные	4
Инжир	3
Персики сушеные	3
Чернослив	2
Финики сушеные	2
Шиповник сушеный	3
Яблоки сушеные	2
Белые грибы	4
Подберезовики	2
Маслята	2
Опята	2
Подосиновики	3
Шампиньоны	4
Белые грибы (сушеные)	20
Подберезовики сушеные	24
Подосиновики сушеные	35

Новый текст

11 текстов в очереди

Проверка уникальности

Уникальность: 100.00%

[Получить ссылку на проверку](#)
[Зафиксировать уникальность](#)
[Получить кнопку уникальности](#)

Подробнее

Проверка орфографии

В тексте найдено 8 ошибок:

- жизненноважных
- бобовыми.
- растительные.

Подробнее

SEO-анализ текста

Всего символов: 5352

Заспамленность: 48%

Без пробелов: 4553

Вода: 16%

Количество слов: 775

Подробнее

Подсвечено: Неуникальные фрагменты

Когда речь заходит о правильном питании, у большинства людей в голове сразу же возникает образ минимального количества еды, скудного рациона и миллиона запретов. Но на самом деле питание должно быть сбалансированным. Не стоит закидываться на постоянном подсчете калорий. Ведь для правильного функционирования нашего организма необходимы углеводы, жиры, белки, витамины и минералы. Важность белков состоит в том, что они являются основными строительными веществами нашего организма. Именно они отвечают не только за рост, но и размножение, мышление. Несмотря на то, что человеческий организм на 1/4 состоит из белков, их резервов крайне мало. А поступают они в организм только лишь с пищей. Вот почему важно потребление достаточного количества растительных или животных белков в рационе человека. Их недостаток может вызвать нарушения в работе жизненноважных органов и систем.

Версии текста:

2 минуты назад (UTC +03:00)

Уникальность	100%	Орфография	8
Всего символов	5352	Заспамленность	48%
Без пробелов	4553	Вода	16%
Количество слов	775		