



ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

Dr inż. Anna Bogacka, dr inż. Edyta Balejko

Przedmiot: *Żywienie człowieka*

Ćwiczenie nr 5

Temat: Białka – funkcje, wartość odżywcza, źródła w żywieniu

1. Rola białka w organizmie.
2. Przemiany białek w organizmie.
3. Znaczenie aminokwasów w ustroju człowieka.
4. Podział białka, aminokwasów oraz ich źródła w żywieniu.

Białka są to zasadnicze elementy budowy wszystkich tkanek ustroju człowieka oraz wielu związków takich jak: enzymy, hormony, przeciwciała. Regulują procesy przemiany materii i wiele funkcji ustroju, zapewniając prawidłowy stan i funkcjonowanie naszego organizmu. Odpowiednie ilości białek decydują o normalnym wzroście i rozwoju człowieka, regeneracji wydalanych lub uszkodzonych tkanek.

Białka są związkami wielkocząsteczkowymi zbudowanymi z aminokwasów (AA). Istnieje około 20 aminokwasów, 8 z nich stanowią AA egzogenne. Zawarte są w białku pochodzenia zwierzęcego. Tylko niektóre produkty żywnościowe pochodzenia roślinnego zawierają 8 niezbędnych aminokwasów, dlatego też istotna jest różnorodność przyjmowanych pokarmów.

Wykonanie ćwiczenia:

1. Na podstawie odtworzonego jadłospisu wyliczyć zawartość energii, białka ogółem i aminokwasów egzogennych w spożywanych przez Ciebie produktach (zał. 7).
2. Porównaj swoje dzienne spożycie białka z normami na poziomie bezpiecznym i zalecanym i określ stopień pokrycia normy.

Sporządzając wnioski odpowiedz na następujące pytania:

1. Jakie jest Twoje dzienne spożycie białka? Ile energii dostarczają białka (1g białka dostarcza 4 kcal)?
2. Zgodnie z zaleceniami białko powinno dostarczać od 10% do 15% energii. Jaki jest procentowy udział energii z białka w Twoim jadłospisie?
3. Oceń czy Twoja dieta dostarcza wystarczającej ilości białka. Jeśli nie, to zastanów się w jaki sposób można dietę zmodyfikować.
4. Zgodnie z obowiązującymi zaleceniami 1/3 białka powinna być pochodzenia zwierzęcego. Oceń jaki jest udział białka zwierzęcego w Twojej diecie.

Literatura:

1. **Gawęcki J. 2010. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa.**
2. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. 2005. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, IŻŻ Warszawa.
3. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K. 2017. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa.
4. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E. 2000. Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ Warszawa.

