**Tekst źródłowy 1**

**Białka**

**Białka** to związki zbudowane z reszt aminokwasów połączonych wiązaniami peptydowymi. Białka występują zarówno w organizmach roślinnych, jak i zwierzęcych. Dzielą się na proste i złożone. Do białek złożonych należą wszystkie [enzymy](http://portalwiedzy.onet.pl/71139%2C%2C%2C%2Cenzymy%2Chaslo.html) oraz hormony. Białka pełnią wiele funkcji w organizmie i możemy je podzielić na: transportujące, przechowujące, strukturalne, regulatorowe, toksyny, [przeciwciała](http://portalwiedzy.onet.pl/52328%2C%2C%2C%2Cimmunoglobuliny%2Chaslo.html), [hormony](http://portalwiedzy.onet.pl/50720%2C%2C%2C%2Chormony%2Chaslo.html), enzymy i białka aparatu kurczliwego. Białka budują struktury komórkowe oraz stanowią podłoże licznych procesów fizjologicznych np. krzepnięcie krwi, procesy odpornościowe, przewodzenie bodźców nerwowych, skurcze mięśni i inne. Białka są niezbędnym budulcem struktur komórkowych i tkankowych, u roślin często materiałem zapasowym (np. w nasionach zbóż i roślin strączkowych), stanowią także ważne składniki płynów ustrojowych. U człowieka białka stanowią ok. 56% suchej masy ciała.

**Zapotrzebowanie**

Białka powinny dostarczać 10-14% wartości energetycznej dziennej racji pokarmowej dorosłego człowieka.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dzienny poziom zalecanego spożycia Białka dla różnych grup ludności\* przy założeniu wartości odżywczej białka 90%Grupy ludności | Ogółem [g] | [%] energii z białka |
| Dzieci 1-3 lat  | 45 | 14 |
| Dzieci 4-6 lat  | 55 | 13 |
| Dzieci 7-9 lat  | 65 | 13 |
| Chłopcy 10-12 lat  | 75 | 12 |
| Dziewczęta 10-12 lat  | 75 | 13 |
| Młodzież męska 13-15 lat | 95 | 12-13 |
| Młodzież męska 16-20 lat | 100 | 11-13 |
| Młodzież żeńska 13-15 lat | 85 | 12-13 |
| Młodzież żeńska 16-20 lat | 80 | 12-13 |
| Mężczyźni 21-64 lat praca lekka | 75 | 11-12 |
| Mężczyźni 21-64 lat praca umiarkowana | 85 | 11-12 |
| Mężczyźni 21-64 lat praca ciężka | 95 | 10-11 |
| Mężczyźni 21-64 lat praca bardzo ciężka | 100 | 9-10 |
| Kobiety 21-59 lat praca lekka | 70 | 12-13 |
| Kobiety 21-59 lat praca umiarkowana | 80 | 11-13 |
| Kobiety 21-59 lat praca ciężka | 90 | 11-12 |
| Kobiety ciężarne (II połowa ciąży) | 95 | 14 |
| Kobiety karmiące | 110 | 13 |
| Mężczyźni 65-75 lat | 70 | 12 |
| Mężczyźni powyżej 75 lat | 65 | 12 |
| Kobiety 60-75 lat | 70 | 13 |
| Kobiety powyżej 75 lat | 65 | 13 |

\*(według Szczygieł A. i inni: *Normy żywienia IŻŻ*, zaktualizowane w 1980 r. Żyw. Człow. i Metab., 10, 2, 143, 1983.)

**Produkty zawierające białko** to: [mięso](http://portal.abczdrowie.pl/czy-mieso-jest-zdrowe), [jaja](http://portal.abczdrowie.pl/wlasciwosci-jajka), nabiał (mleko, [jogurty](http://portal.abczdrowie.pl/napoje-mleczne), maślanki, sery, śmietana), orzechy, zboża, rośliny strączkowe.