

Самые популярные белковые продукты



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/samye-populyarnye-belkovye-produkty/>
Продукты, содержащие белок являются важной составляющей частью питания человека. Они выступают в качестве своеобразных «кирпичиков» требуемых организму для построения и обновления мышц, а еще способствуют продуцированию ферментов, по этой причине продукты, которые содержат в своем составе белок должны присутствовать в рационе.

Дефицит аминокислот пагубно сказывается на росте и развитии ребенка, а для людей, которые связаны с интенсивными физическими нагрузками, жизненно важно поступление в организм адекватного объема белков. Усваиваются белки легко, при попадании в организм, быстро попадают в кровь. Потребность в белках напрямую зависит от индивидуальных особенностей организма, во многом зависит от веса, роста, нагрузок и состояния организма в целом. Особенно важным выступает обязательное наличие в меню незаменимых аминокислот, поскольку они не продуцируются в организме, как заменимые. Мы расскажем о том в каких продуктах содержится белок.

Белок в продуктах питания разделяют на полноценный, который есть в продуктах животного происхождения и неполноценный, который поступает в организм из пищи растительного происхождения. Потребность в аминокислотах тоже сильно отличается. В восточных странах продукты, содержащие белок животной природы употребляют мало, но при этом долгожителей больше, чем в других регионах страны. Если брать в среднем, то ежедневно требуется употреблять по 50- 100 грамм белка, если делить этот объем на три приема пищи, то станет понятным, что это не много. Определим в каких продуктах много белка. Дневную норму белка содержит кусок говяжьего мяса весом 250 грамм. Вегетарианцам для того, чтоб пополнить запас аминокислот, необходимо кушать более объемные порции, поскольку в бобовых, проросших зернах и твороге белка значительно меньше, да и к тому же нужно помнить, что он неполноценный. В каких продуктах содержится белок

Сейчас мы вам расскажем в каких продуктах больше белков.

Яйца- продукт с высоким содержанием белка. В них белка 17%, он хорошо усваивается. Стандартные два куриных яйца весят приблизительно сто грамм, следовательно вы получаете 17 грамм белка для построения мышц. Яйца советуют кушать после тренировки, поскольку они имеют низкую калорийность и не приводят к формированию жировой прослойки.

Творог. В нем белка 14-18%. продолжим разговор о том в каких продуктах много белка. Для легкого усвоения можно смешивать творог с кефиром либо йогуртом и добавить сахара, поскольку он помогает усвоению.

Сыр. В нем содержится 30% белка. Следует учитывать то, что он калориен, по этой причине предпочтительнее включать его в свое питание именно перед тренировкой, тогда излишек калорий сгорит в процессе тренировочного занятия.

Птица, где содержание белков высоко. В ней 15-20% белка. Мясо отличный продукт, содержащий высокий процент белка, при этом он хорошо усваивается и является низко калорийным продуктом, что разрешает включать его в диеты.

Говядина. В этих продуктах содержится примерно 25% белка. Употреблять предпочтительнее в вареном либо тушеном виде, для приема в пищу лучше брать говядину возрастом от года до двух, так как этот продукт наиболее ценен в питательном отношении и имеет хорошие вкусовые показатели.

Печень. В ней 25% белка. Эти продукты с высоким содержанием белка приемлемы по стоимости, имеет высокий процент белка. В пищу рекомендуют употреблять в тушеном виде либо в качестве паштета.

Рыба. Продолжая разговор о том, в каких продуктах содержится белок, поговорим о рыбе. В ней 15-25% белка, здесь все напрямую зависит от вида. Сам продукт диетический, кроме того богат белком, хорошо усваивается, а не жирные сорта рыбы можно кушать даже во второй половине дня. Больше белка содержат такие виды рыбы как тунец, лосось, сардина, анчоусы, скумбрия, сайда, кефаль.

Соя. Она тоже относится к продуктам с высоким содержанием белка. В ней 14% белка. Она является самым белкосодержащим продуктом растительного происхождения. На сегодняшний день из нее производят массу блюд, которые выступают заменителем мясных продуктов. Предпочтительнее применять сою в качестве гарнира, поскольку мясо имеет большой объем белка и заменять его соей нет смысла.

Брюссельская капуста как продукт, содержащий много белка. В ней 9% белка. Она имеет высокое содержание белка в сравнении с другими какими-либо овощами.

Крупы. Содержание белка в продуктах 10-12%. Он хорошо усваивается, способствуют пищеварению, лучше употреблять в качестве гарнира.

Чечевица. Содержит мало жиров и большой объем клетчатки. Подходит людям, употребляющим мясные продукты и вегетарианцам. Чашка чечевицы содержит 28 грамм белка и всего один грамм жира, при этом в ней только 230 калорий. Кроме того она богата на витамины группы В, которые важны для поддержания здоровья нервной и пищеварительной системы.

Прочитав данную статью, теперь вы знаете в каких продуктах больше белков.

Правда стоит отметить, что аминокислотный профиль растительного белка хуже, чем у животного.