

ФЕНОМЕН ЖИЗНИ.

Белки

- Белками – называются высокомолекулярные природные полимеры, молекулы которых построены из остатков аминокислот, соединенных амидной связью.

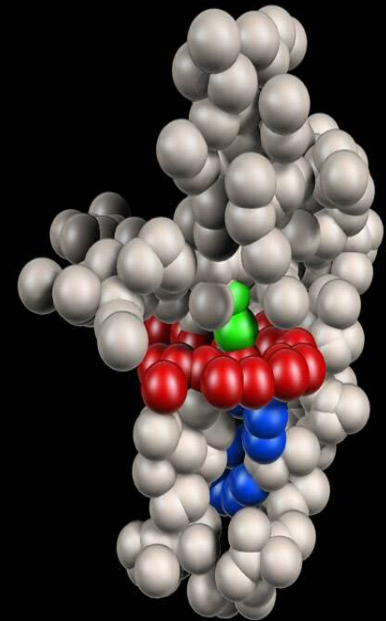
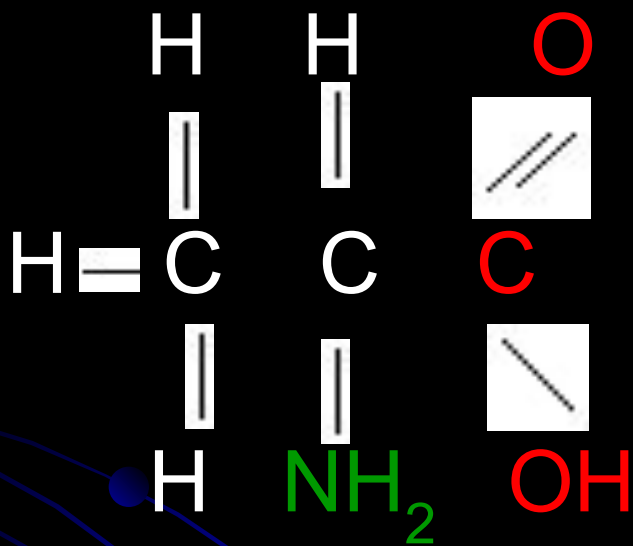


Рис.1

АМИНОКИСЛОТЫ



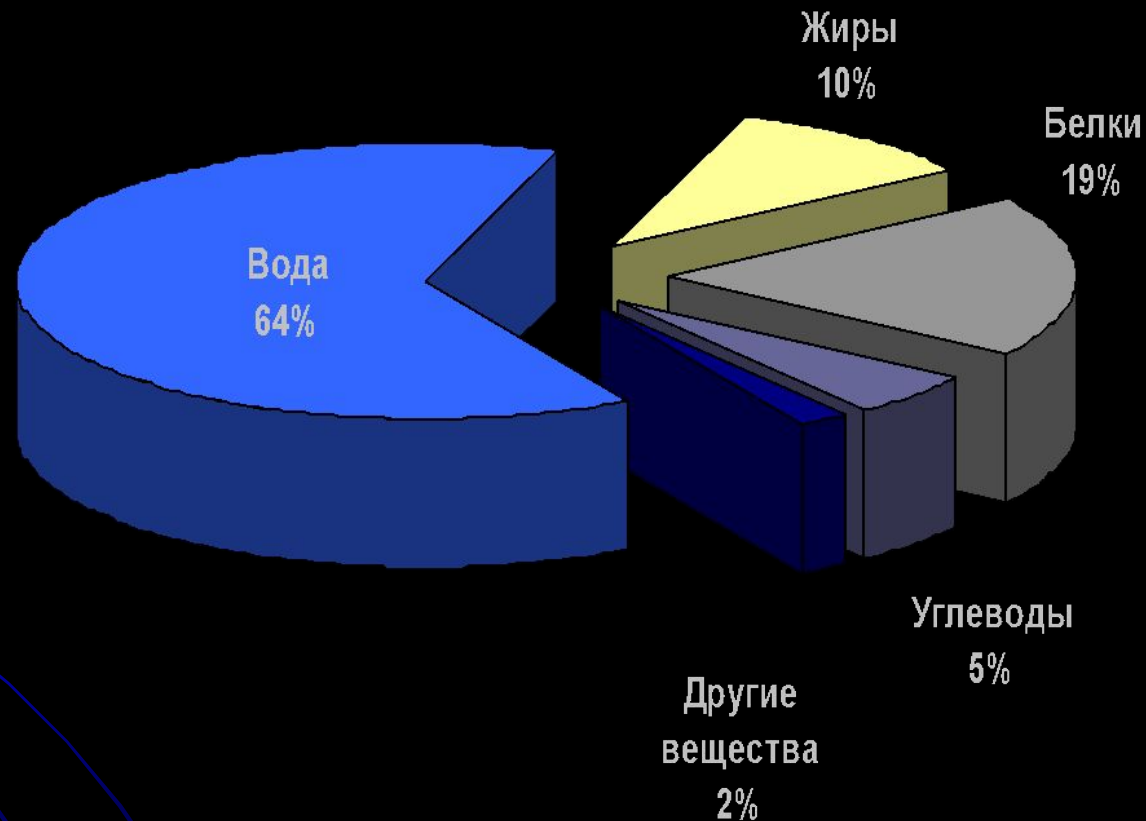
- Основными структурными компонентами белков являются аминокислоты

Функции белков.

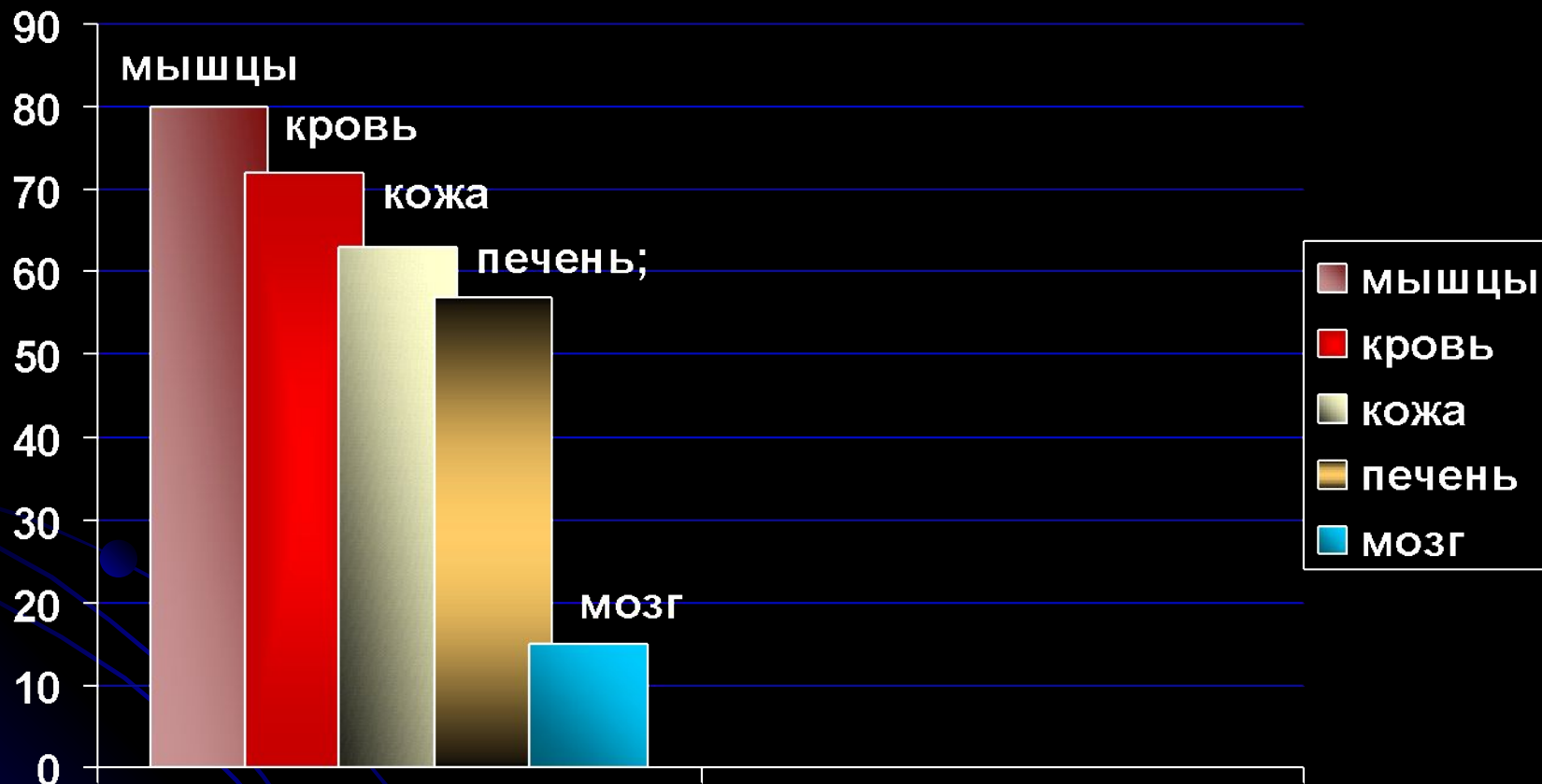
- **1. Строительный материал** – белки участвуют в образовании оболочки клетки, органоидов и мембран клетки.
- **2. Каталитическая роль** – все клеточные катализаторы – белки (активные центры фермента).
- **3. Двигательная функция** – сократительные белки вызывают всякое движение.

- **4. Транспортная функция** – белок крови гемоглобина присоединяет кислород и разносит его по всем тканям.
- **5. Защитная роль** – выработка белковых тел и антител для обезвреживания чужеродных веществ.
- **6. Энергетическая функция** – 1 г белка эквивалентен 17,6 кДж.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.



Содержание белков в различных тканях человека.



Якопо Бартоломео Беккари 1728 год (Италия)



Строение белков было доказано:



- В 1888 г. А. Я. Данилевский указал на то, что в молекулах белков содержатся повторяющиеся пептидные группы атомов



- В 1902 г. Э. Фишер предложил пептидную теорию строения белка.

Строение

В молекулах белка α -аминокислоты связаны между собой пептидными (-CO-NH-) связями:



Первичная структура белков

*Это
последовательность
соединения
аминокислотных
остатков в
полипептидной
цепи.*

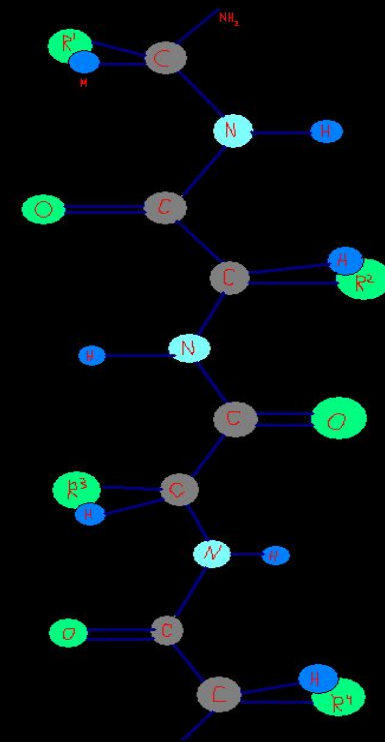


R_1

R_2

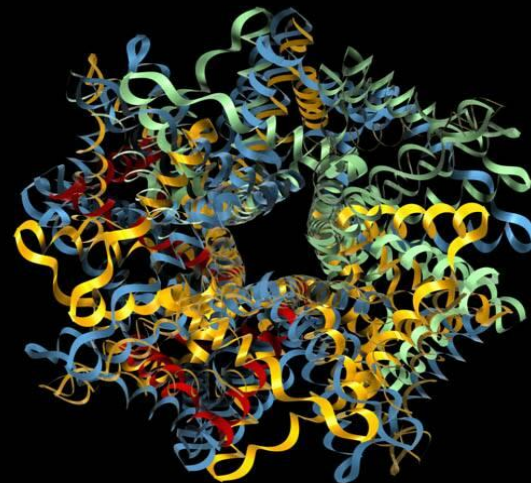
R_3

Первичная структура белков



Вторичная структура белков

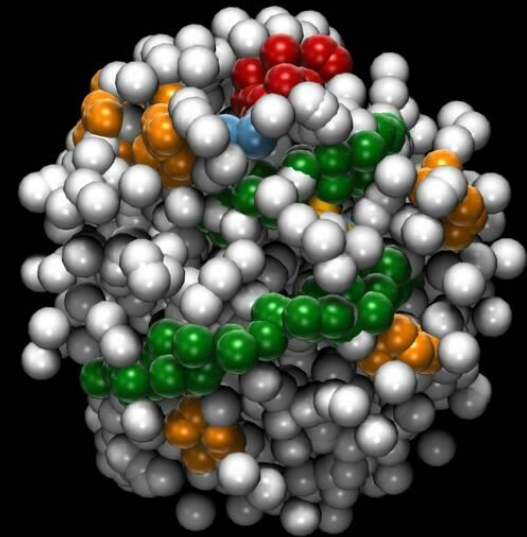
Вторичная структура – скручивание цепи в форме спирали.



Третичная структура белков

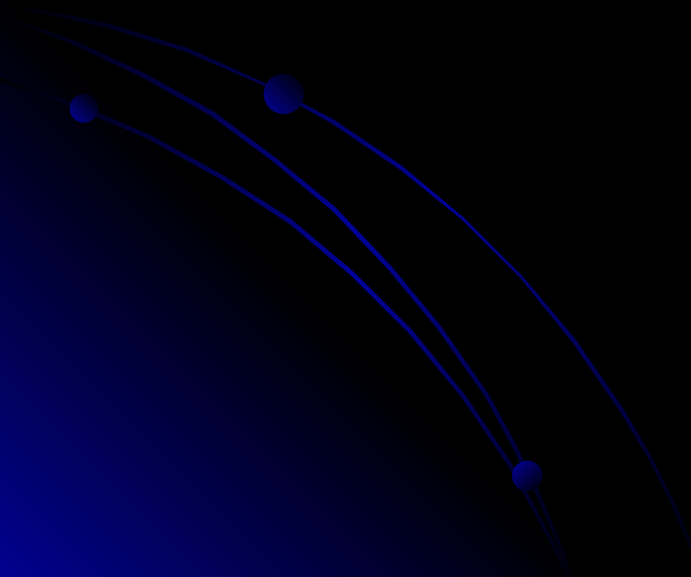
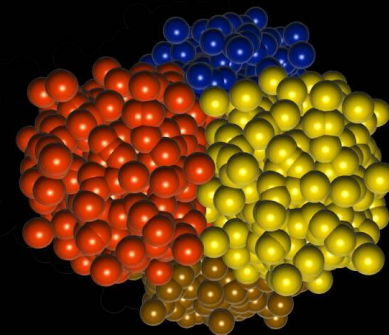
**множественно
скрученная
спираль,
глобула,
удерживаемая
слабыми
дисульфидными
мостиками.**

Третичная структура белков



Четвертичная структура

- *представляет собой объединение нескольких глобул с третичной структурой в единый комплекс.*



Классификация белков

по степени сложности

Протеины – состоят только из остатков аминокислот

Протеиды – состоят из белковой и небелковой частей

По растворимости

Растворяются в воде

Растворяются в солях

Растворяются в растворах щелочей

по форме молекул

Глобулярные

Фибриллярные
мышечная и роговая ткани

По выполняемым ими функциям

Свойства белков

Белки могут быть как растворимы, так и нерастворимы в воде в зависимости от их состава и структуры.



ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА:

- **Гидратацией** – называют способность белков прочно связывать значительное количество влаги.
- Способность белков к гидратации имеет большое значение в технологии приготовления пищи. От неё зависит сочность готовых изделий, способность полуфабрикатов из мяса, птицы, рыбы удерживать влагу.
- Примерами гидратации в кулинарной практике: приготовление омлетов, котлетной массы из продуктов животного происхождения, различных видов теста, набухание круп, бобовых, макаронных изделий.



- **Денатурация белков** – это сложный процесс, при котором под влиянием внешних факторов происходит изменение вторичной, третичной и четвертичной структур белка.

При кулинарной обработке денатурацию белков чаще всего вызывает нагревание.



- В результате денатурации повышается вероятность атаки молекул белка пищеварительными ферментами (продукты лучше перевариваются).

- **Деструкция** – процесс разрушения макромолекул белков, происходящий при тепловой обработки. От белковых молекул отщепляются функциональные группы с образованием таких летучих соединений, как аммиак NH_3 , сероводород H_2S , фосфин PH_3 , углекислый газ CO_2 и др. Накапливаясь в продуктах, они участвуют в образовании вкуса и аромата готовой продукции.

- **Пенообразование** – способность белков образовывать высококонцентрированные системы «жидкость – газ», называемые **пенами**.
- Белки в качестве пенообразователей широко используются в кондитерской промышленности (пастила, зефир, суфле). Структуру пены имеет хлеб, а это влияет на его вкусовые качества.





Необходимые кислоты:

триптофан,

лейцин,

изолейцин,

валин,

треонин,

лизин,

метионин,

фенилаланин

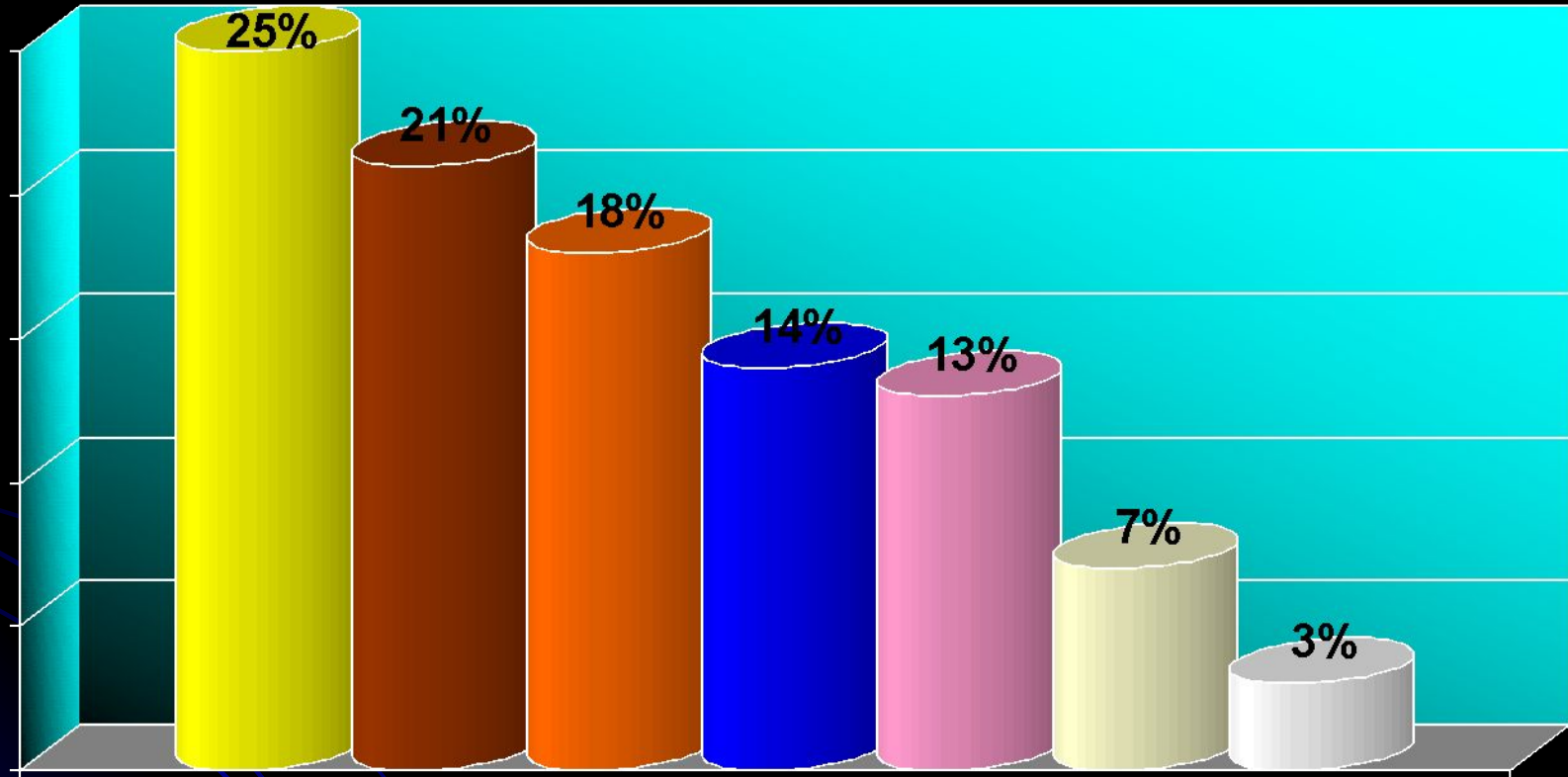
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКАХ

Группа интенсивности труда.	Возраст	Мужчины	Женщины
1 – я	18 – 29 лет	87	77
2 – я		90	78
3 – я		96	81
4 – я		102	87
5 – я		118	-

Продукты, содержащие белки:



СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА В ПРОДУКТАХ:



■ СЫР ■ КУРИЦА ■ ГОВЯДИНА ■ РЫБА ■ ЯЙЦА ■ ХЛЕБ ■ МОЛОКО

Наиболее удачные комбинации белковых продуктов :

- мука + творог (ватрушки, вареники, пироги с творогом).
- картофель + мясо, рыба или яйцо (картофельная запеканка с мясом, мясное рагу, рыбные котлеты с картофелем)
- гречневая, овсяная каша + молоко, творог (крупеники, каши с молоком)
- бобовые с яйцом, рыбой или мясом.

Наиболее эффективное взаимное обогащение белков достигается при их определённом соотношении:

- 5 частей мяса + 10 частей картофеля;
- 5 частей молока + 10 частей овощей;
- 5 частей рыбы + 10 частей овощей;
- 2 части яиц + 10 частей овощей (картофеля) и т. д.

Коэффициент усвоения.



Источник белка	Коэффициент усвоения
Молоко	1,0
Яйца	1,0
Говядина	0,92
Горох	0,69
Фасоль	0,68
Овёс	0,54
Чечивица	0,52
Пшеница	0,40

Проблемы, возникающие при недостатке белка.

- У детей - замедление роста и развития.
- У взрослых – изменения в печени, изменение гормонального фона, ухудшение усвоения питательных веществ, проблемы с сердечной мышцей, ухудшение памяти и работоспособности.
- При нехватке белка ухудшается усвоение некоторых витаминов, полезных жиров, многих микроэлементов.

Избыток белка.

- Избыточное поступление белков с пищей не приносит пользу, поскольку они не могут накапливаться в организме. Вместо этого печень превращает излишки белков в глюкозу и азотистые соединения, такие как мочевина, которую почки должны активно выводить из организма
- Избыточное количество белков приводит к кислой реакции организма, что в свою очередь увеличивает потерю кальция.
- **Важно!** Проблемы, связанные с избытком белка, встречаются крайне редко. В нашем обычном рационе чаще всего не хватает полноценного белка.

Предпочтительные продукты



нежирные сыры



обезжиренный творог



яичный белок



морепродукты



куры, индейка



нежирная курица



бобовые



Менее предпочтительные продукты:

- темное мясо кур и индеек,
- домашний творог,
- нежирная нарезка холодного копчения,
- красное мясо (вырезка),
- переработанное мясо: бекон, салями, ветчина,
- молоко и йогурты с сахаром.

- **“С полным основанием можно утверждать, что белки - самые важные из всех веществ, входящих в состав организмов животных и растений”.**

(Л. Полинг)

«Жизнь есть способ существования белковых тел, существенным моментом которого является постепенный обмен веществ с окружающей их внешней природой; причем с прекращением этого обмена веществ, прекращается и сама жизнь, что приводит к разложению белка».

(А. Гумбольдт)

Вопросы.

- Низкий рост некоторых из народов тропических стран – не особая расовая черта, а следствие неполноценного питания. Каких веществ недостаточно в их пище?
- Зачем человеку нужны белки? В каких продуктах они содержатся? Как часто нужно употреблять белковую пищу?
- Почему при тепловой обработке мяса и рыбы происходит уменьшение массы готового продукта?
- В чём причина образования пены на поверхности мясных бульонов, жареных мясных и рыбных блюд?
- Зачем маринуют мясо?