# Белки и их питательная ценность

Белки являются важнейшими элементами физического воспитания. Они являются важнейшими строительными элементами мышц, органов и других тканей, а также гормонов. Белки играют важную роль в энергетическом обмене, так как помогают запасать энергию и обеспечивают топливом мышцы при выполнении упражнений. Кроме того, белки играют роль в иммунитете и защите клеток.

Физическая культура требует белков для оптимального выполнения любых упражнений — от сердечно-сосудистых видов спорта до тяжелой атлетики. Белок необходим не только для наращивания мышечной массы, но и для ее поддержания и функционирования во время физических нагрузок. Исследователи определили оптимальное количество белка, необходимое спортсменам для увеличения мышечной массы или силы во время тренировок: около 1–2 г белка на килограмм массы тела. Недостаток белка может привести к плохому росту и восстановлению мышц после тренировки или травмы.

Рассматривая пищевую ценность белков, важно понимать их биологическую ценность (БЦ), которая определяет, насколько эффективно белок может быть использован организмом для поддержания и роста тканей. Белки с более высокой БЦ предпочтительнее, поскольку они содержат больше незаменимых аминокислот, которые помогают строить новые белки в клетках организма. К высококачественным источникам белка относятся молочные продукты, такие как молоко, сыр, йогурт или сыворотка; яйца; мясо; рыба; орехи; соевые бобы; киноа; бобовые, такие как чечевица или нут; водоросль спирулина и т. д.

Кроме того, потребление достаточного количества белков в течение дня помогает регулировать аппетит и предотвращать чувство голода: жирные кислоты, содержащиеся в некоторых животных источниках, удовлетворяют нашу потребность в жирах, а клетчатка, содержащаяся в некоторых растительных источниках, благодаря своему медленному перевариванию, помогает ощущать сытость в течение длительного времени.

В заключение следует отметить, что спортсменам, занимающимся физическими упражнениями, необходимо получать достаточное количество высококачественных белков в течение дня: это должны быть как высококачественные животные источники, такие как яйца или нежирное мясо, так и растительные источники белка, например, бобовые или орехи, для тех, кто не употребляет мясо/молочные продукты по этическим соображениям или из-за проблем со здоровьем. Адекватное питание обеспечит спортсменам достаточное количество материала для регенерации тканей во время тренировочных занятий, что позволит предотвратить усталость, связанную с травмами, и при этом останется достаточно энергии для оптимизации общего уровня работоспособности.