

Białko

Podstawowy budulec organizmu, jakim jest białko, zawiera tzw. niezbędne aminokwasy, które muszą być dostarczane z pożywieniem, ponieważ organizm ludzki nie potrafi ich sam wytwarzać. Człowiek dorosły potrzebuje 1g białka na 1 kg masy ciała, natomiast zapotrzebowanie dzieci na białko jest wyższe.

Pełnowartościowe białko znajduje się przede wszystkim w mleku, mięsie i jajach. Mleko, poza białkiem, zawiera dużą ilość dobrze przyswajalnego wapnia i witamin z grupy B i rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E. Ażeby ograniczyć spożycie niekorzystnych tłuszczów zwierzęcych należy spożywać niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne, umiarkowane ilości chudego mięsa, wędlin i ryby; dodatkowo spożywać białko pochodzenia roślinnego w postaci roślin strączkowych.