

Białko – ważny składnik pożywienia.

Na etykiecie produktów spożywczych wśród sześciu składników podawana jest zawartość białka wyrażana w gramach na 100 g produktu. Na ogół jeśli produkt zawiera znaczącą ilość białka to zawiera także liczne mikroskładniki. Szczególnie bogate w białko są produkty zwierzęce np. jaja, sery, mięso, ryby. Produkty roślinne, takie jak rośliny strączkowe też mają dużo białka, a produkty zbożowe nieco niższe zawartości białka. Dla białka ważna jest nie tylko ilość, ale jego jakość. Jakość białka zależy od składu aminokwasowego, czyli zawartości aminokwasów w danym białku. Wyróżniamy 20 aminokwasów, z których organizm 10 nie może zsyntetyzować. Muszą one koniecznie być dostarczane z pożywieniem. W przeciętnej urozmaiconej diecie aminokwasy białek uzupełniają się wzajemnie tworząc mieszane białko o dość wysokiej wartości odżywczej. Nie jest prawdą, że w poszczególnych posiłkach nie należy łączyć różnych białek. Enzymy działające w przewodzie pokarmowym dobrze trawią białko mieszane. Przykładem dobrze uzupełniających się białek mogą być następujące potrawy: naleśniki z serem, kotlet z ziemniakami, fasolka po bretońsku, kasza gryczana z kefirem. Jak widać w potrawach tych występują zarówno białka zwierzęce jak i roślinne. Dobre uzupełnianie się białek występuje również w kanapkach, gdzie białko roślinne o niższej wartości odżywczej uzupełniane jest wysokowartościowym białkiem zwierzęcym. Szczególnie ważne jest dostarczenie białka dla dzieci i młodzieży w okresie wzrostu, dla rekonwalescentów, kobiet w ciąży i karmiących. Ważne jest także dla osób uprawiających sport i ludzi w podeszłym wieku, którzy często mają upośledzone wchłanianie składników odżywczych. Widać z tego, że białko jest to składnik potrzebny wszystkim. Średnie zapotrzebowanie na białko osoby dorosłej wynosi 50g na dzień. Taką wartość przyjmuje się jako zalecane spożycie na opakowaniach produktów spożywczych. W naszym kraju dosyć łatwo jest przekroczyć tę wartość. Uważa się jednak, że dwukrotne przekroczenie tej wartości, czyli 100 g białka na dzień nie stanowi żadnego zagrożenia. Wskazane jest, aby w młodości w diecie przeważało białko zwierzęce, a wraz z wiekiem może być większy udział białka roślinnego. W praktyce jednak bywa odwrotnie, bo młodzi ludzie często są wegetarianami, a ludzie starsi lubią posiłki zawierające mięso. W starszym wieku dieta semiwegetariańska, czyli z przewagą białek roślinnych jest wskazana, z uwagi na profilaktykę miażdżycy. Jak zachowuje się białko w procesach kulinarnych? Gotowanie i duszenie nie wpływa zasadniczo na wartość odżywczą białka. Niekiedy nawet ją poprawia zwiększając strawność. Produkty gotowane są łatwostrawne, bo rozwinięty łańcuch białka pozwala łatwiej działać enzymom trawiennym. Smażenie i grillowanie jest procesem bardziej drastycznym i powoduje tworzenie się tzw. związków Maillarda, które nadają korzystną barwę i smak, ale mogą być źle trawione, a nawet mieć działanie negatywne. Zaleca się, aby produkty smażone i grillowane spożywać sporadycznie.

mgr Wojciech Kłys, prof. dr hab. Hanna Kunachowicz, Instytut Żywności i Żywienia