

Белтъчините /протеините/ са едни от основните хранителни вещества, имащи първостепенно значение

в храненето. Те се отнасят към жизнено необходимите вещества, без които животът е невъзможен.

Белтъчините са структурен елемент на всяка клетка, тъкан и орган. Освен това те участвуват в изграждането

на редица важни структури, като имунните тела, специфичните гама-глобулини, кръвната плазма, хемоглобина

двигателните белтъци актин и миозин, ензими, хормони и други.

В нормални условия белтъци не се намират само в урината. Необходимо

е белтъчините да се внасят с храната в организма, тъй като те не могат да се

синтезират от останалите хранителни вещества. Количеството на приетите с храната

белтъчини се определя по количеството на съдържащия се в тях азот /6,25 гр белтъчини отговарят на 1 грам азот/.

Белтъците, влизащи в състава на растителните и животинските тъкани, се подреждат в три групи:

1. Прости белтъци;
2. Сложни белтъци;
3. Белтъчни производни.

Хранителните белтъчини, постъпващи в организма, се разграждат в тънките черва

до аминокиселини, там се всмукват и постъпват в кръвта и тъканите, където се използват

като градивен материал на специфичните за организма белтъци. Повечето от белтъчините се усвояват до 80%.

Усвояването им се увеличава след подходяща кулинарна обработка или при подбиране на аминокиселинния им състав.

При липса на белтъчини в храната се понижават защитните механизми на човешкия организъм,

който става податлив към неблагоприятните фактори на външната среда, и особено към преохлаждане и инфекции.

У децата белтъчният недостиг забавя растежа и развитието им. У възрастни най-ранен признак за белтъчен недостиг

е понижената работоспособност и паметова дейност.

Вродена хипотиреоза. Заболяването се дължи на липсата или недоразвитието на щитовидната жлеза до момента на раждането.

В най-тежките случаи проявите на болестта изпъкват още през първия, най-късно до втория месец след раждането. Лицето на бебето е особено: с ниско чело, чипо носле с широка основа, а езикът му е голям и излиза от устата. Детето изглежда отпуснато, суче вяло и спи много. За разлика от пискливия глас на здравите бебета, тук детето има груб, малко дрезгав и нисък глас, който ще ви направи впечатление, физиологичната жълтеница на новороденото не изчезва бързо, а продължава две и повече седмици. Кожата на бебето е суха. Налице е и запек.

Ако заболяването не се разпознае до края на втория месец, по-нататък се демонстрира значително изоставане в умственото развитие на детето, което води до пълн идиотизъм, ако не се проведе навременно лечение.

Ранната диагноза се осигурява чрез поголовно изследване нивото на хормоните в кръвта на всички новородени. Ако това не е направено и при вашето бебе установите някои от посочените признаци, обадете се на лекаря. Той ще предприеме необходимите рентгенови и хормонални изследвания. Навременната диагноза и рано започнатото хормонално лечение ще осигурят нормално развитие на детето.

Някои майки, чието дете се лекува за вродена хипотиреоза, след като видят че то е по-добре, сперат лечението на своя глава. Такава грешка може да се окаже съдбоносна за детето.

Прехранването с белтъчини, особено животински, претоварва организма с екстрактни вещества /крайни

продукти в азотния метаболизъм/, които увреждат функциите на черния дроб и бъбреците, въздействуват

неблагоприятно върху нервната и сърдечно-съдовата система.

Аминокиселините са основен структурен елемент на белтъчната молекула. От главните 80

аминокиселини за храненето на човека имат значение 22-25, влизащи в състава на белтъчните хранителни продукти.

Източници на белтъчини са продукти от животински и растителен произход. Човешкият организъм ги набавя главно от месото, риба,

мляко и млечни продукти /сирене, кашкавал/, яйцата. Растителните продукти съдържат недостатъчно количество аминокиселини.

Белтъчини в по-значително количество и с по-висока биологична активност се съдържат в ядкови плодове, варива от бобов и друг произход.

Потребностите от белтъчини се определят в зависимост от показателите възраст пол, интензивност на физическия труд, бременност, кърмене и други.

За зряла възраст необходимото количество белтъчини е от 70 до 133 грама/24 часа.

Относителният дял на енергията, получена от белтъчини, от общото енергийно съдържание на приетата храна,

при деца е 11 - 13%,

при възрастни - 12-14%,

у лица над 60-годишна възраст - до 14,5%.