

## **ВПЛИВ ДЕФЦИТУ БІЛКА НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ**

**Альона Куделко, Світлана Бажай-Жежерун**

*Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

Білки – це складні високомолекулярні азотовмісні сполуки, обов'язковою структурною одиницею яких є амінокислоти. На сьогодні хімікам відомо понад 100 амінокислот. У білках тваринного й людського організму, а також у тканинах рослин, як правило, їх зустрічається всього лише 20. Ці амінокислоти можуть мати різну структуру.

У роботі використано аналіз наукової літератури стосовно впливу дефіциту білка на організм дитини.

Згідно рекомендацій Міністерства охорони здоров'я України, щоденна потреба в білку для дітей від 0 до 3-х років зростає від 11 до 53 г на добу, для дітей віком від 6 до 7–10 років (незалежно від статі) складає відповідно від 60 до 72 г на добу. Для дітей старшого віку добова потреба є вищою і становить для хлопчиків віком від 11 до 17 років – від 84 до 93 г на добу, для дівчаток – від 78 до 83 г на добу [1].

Білки є одним з незамінних компонентів харчування, які забезпечують нормальне функціонування організму дитини. Основне призначення білкових речовин полягає – забезпечення організму необхідною кількістю амінокислот. Речовини білкової природи беруть участь у процесах травлення, виконують функцію захисту, оскільки є найважливішими чинниками імунітету, входять до структурних елементів клітин та до складу нуклеопротейдів. Білки забезпечують будь-які форми руху в організмі, а також є енергетичним матеріалом. Недостатній вміст білка в харчуванні може призвести до уповільнення росту та набору маси тіла, зниження імунітету, порушення нервово-психічного розвитку, кровотворення. Для дітей раннього віку важлива також якість білка харчових продуктів. Повноцінність білка визначається кількісним співвідношенням амінокислот, які містяться у ньому. Особливу цінність становлять незамінні амінокислоти, які не синтезуються у дитячому організмі і надходять лише з харчовими продуктами.

Для дитячого організму, окрім основних восьми, незамінними також є амінокислоти аргінін та гістидін. Аргінін бере участь у зв'язках між нервовими клітинами, покращує пам'ять, підвищує бадьорість, знижує депресію; підвищує імунітет і резистентність до інфекційних захворювань, швидкість загоювання ран. Гістидін впливає на імунні реакції, входить до складу гемоглобіну, забезпечує буферну ємність еритроцитів [2].

Основними джерелами незамінних амінокислот є білки тваринного походження (молоко та молочні продукти, м'ясо, яйця, риба). Діти віком від 1 до 3 років повинні споживати 70% тваринного білка. Тому вегетаріанська дієта не рекомендована маленьким дітям.

Основною причиною недоліку білка майже завжди є недостатнє його надходження в організм з харчовими продуктами. Недостатнє надходження білку або окремих амінокислот з їжею призводить до білкової недостатності організму. Під білковою недостатністю розуміють порушення, що виникають в організмі людини в результаті порушення балансу між синтезом і розпадом білку. Ще одними із причин дефіциту білка у дитини може бути погане засвоєння протеїну або період його активного розпаду, а також дотримання суворих дієт внаслідок хвороб шлунково-кишкового тракту.

Найкраща профілактика білкової недостатності – збалансоване та різноманітне харчування, правильний його режим та баланс білків в організмі. Для профілактики нестачі білка у щоденний раціон необхідно включити овочі, фрукти, продукти з вмістом значної кількості тваринних білків (м'ясо, морська риба, яйце, молочні продукти), не варто забувати і про рослинні білки, що містяться в основному в бобових, цільному зерні злакових культур, гречаній, пшоняній та вівсяній крупах, горіхах, зелені, шпинаті тощо.

Отже, щоб забезпечити баланс білку в організмі дитини потрібно налагодити правильне збалансоване та різноманітне харчування, яке буде містити повноцінні білки, збалансовані за амінокислотним складом.

### **Література.**

1. Наказ Міністерство охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» від 03.09.2017 р. № 1073.
2. Гонський А.Я., Максимчук Т.П., Калинський М.І. Біохімія людини. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2002. – 741 с.
3. Л.В.Дуленко, Ю.А.Горайнова А.В.Полякова. Харчова хімія – К.: Кондор 2012. – 248с.