

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЕЛКОВ

**Няненкова О.А., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии
Научный руководитель – Решетникова С.Н., кандидат
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: белки, биологическая ценность, полноценные белки, незаменимые аминокислоты

Работа посвящена определению понятия биологической ценности белков. В данной статье рассматривается, что означает эта биологическая ценность и почему она так важна, когда речь идет о белке.

Белки – слово, которое большинство любителей спортзала и бодибилдинга часто произносят или слышат каждый день. Это все, о чем они могут думать, пока строят своё тело и мышцы. Все чаще в наши дни мы слышим, как люди говорят об определенной ценности, называемой ценностью БВ или биологической ценностью в ее полной форме.

Биологическая ценность обеспечивает оценку способности организма поглощать или использовать белок из рациона. Система биологической ценности на сегодняшний день является одной из самых близких к определению фактической абсорбционной способности белка. [1]

Существует также бифуркация, которая делит богатые белком продукты на две категории, главным образом основанные на наличии незаменимых аминокислот и их отсутствии. Незаменимыми аминокислотами принято называть те из них, которые не синтезируются в животном организме и должны поступать с пищей. К незаменимым аминокислотам для человека и животных относят лейцин, изолейцин, валин, фенилаланин, треонин, лизин, метионин и триптофан. Выделяют также полузаменимые аминокислоты – аргинин и гистидин, которые могут синтезироваться в животном организме, но медленно и в недостаточном количестве. [2] Продукты, которые содержат

все незаменимые аминокислоты, называются полноценными белками и имеют более высокое значение биологической ценности по сравнению с продуктами с отсутствующими незаменимыми аминокислотами, которые имеют более низкое значение биологической ценности.

Основная причина, по которой значение биологической ценности имеет большое значение, заключается в том, что если у вас есть низкий уровень белка с низким значением биологической ценности, он не будет использован в полной мере. [3] Поэтому вместо того, чтобы потреблять продукты с низкой биологической ценностью, имеет смысл потреблять только продукты с высокой биологической ценностью. Кроме того, это объясняет, почему наращивание мышц лучше всего достигается с помощью диеты, содержащей продукты с высокой биологической ценностью, такие как яйца, панир, мясо, рыба и т. д.

Библиографический список:

1. Алейникова, Т.Л. Биологическая химия / Т.Л. Алейникова. - М.: Медицинское Информационное Агентство (МИА), 2018. – 366 с.
2. Кнорре, Д.Г. Биологическая химия / Д.Г. Кнорре. - М.: Высшая школа; Издание 3-е, испр., 2016. - 479 с.
3. Николаев, А. Я. Биологическая химия / А.Я. Николаев. - М.: Высшая школа, 2019. - 496 с.

BIOLOGICAL VALUE OF PROTEINS

Nyanenkova O. A.

Key words: *proteins, biological value, complete proteins, essential amino acids*

The paper is devoted to the definition of the concept of the biological value of proteins. This article examines what this biological value means and why it is so important when it comes to protein.