Белковая недостаточность и биодобавки аминокислот.

Белковая недостаточность представляет собой болезненное состояние организма, связанное с недостаточным поступлением и усвоением белка либо с его усиленным распадом. Истинный дефицит поступления белков с пищей может развиваться у лиц, длительное время недоедающих, придерживающихся так называемых монодиет, или у вегетарианцев. Вторичный дефицит белка, связанный с его усиленным распадом, может сопровождать целый ряд заболеваний, например тяжелые формы инфекционных заболеваний, ожоги, патологии почек, наследственные нарушения обмена веществ. Белки являются основным строительным материалом организма, поэтому даже легкие формы белковой недостаточности, внешне протекающие бессимптомно, влияют на способность противостоять инфекции или на скорость заживления ран, замедляют рост ногтей и волос, вызывают сухость кожи. Тяжелая белковая недостаточность может нарушить нормальную работу всех органов и систем. Особенно опасен дефицит белка в детском возрасте, так как он способен повлиять на развитие умственных способностей, формирование мышц, замедлить рост ребенка. Своевременное выявление белковой недостаточности и установление ее причины крайне важно, так как позволяет избежать опасных для жизни осложнений. Лизин существует в двух «версиях»: L и D. Человеческому организму «по зубам» только L-лизин. Но, чтобы усвоение было полным, аминокислоту необходимо употреблять в сочетании с витаминами А, В1, С, а также с железом и биофлавоноидами. Выбирая продукты, богатые лизином, не забывайте об этом правиле. Во-вторых, лизин сможет «работать» в организме только при наличии другой аминокислоты – аргинина. Кстати, идеальными продуктами, где сочетаются оба вещества, являются разные виды сыров и кисломолочная продукция. В иных случаях можно придумывать пищевые комбинации с обязательным присутствием орехов, шоколада, желатина. Эти продукты являются превосходными источниками аргинина.