

# Белки в пище

## человека

Белки – важные в биологическом отношении соединения, которые нельзя заменить другими продуктами питания. Недостаток белков в питании приводит к нарушениям, которые могут стать причиной нежелательных последствий. Содержание белков в продуктах питания достаточно разнообразное. Различные белки усваиваются организмом по-разному и усвоение их зависит от кулинарной обработки, активности протеолитических ферментов и аминокислотного состава белков.

