

## 2. WARTOŚĆ ODŻYWCZA BIAŁEK

### Przygotowanie teoretyczne

- rola i znaczenie białek w żywieniu człowieka
- białko pełno- i niepełnowartościowe, częściowo niepełnowartościowe
- aminokwasy egzogenne, względnie egzogenne i endogenne
- podział białek ze względu na pochodzenie
- bilans azotowy jako miernik zapotrzebowania człowieka na białko
- skutki niedoboru i nadmiaru białka
- prawo minimum Liebiga

### Zadania praktyczne

- oznaczanie białka metodą Kjeldahla
- oznaczanie przybliżonej kwasowości mleka – próby orientacyjne
- wyznaczanie stopnia kwasowości mleka
- oznaczanie ciężaru właściwego mleka
- wyznaczanie aminokwasu ograniczającego w białkach (obliczanie CS, EAA)

### Piśmiennictwo:

- Gawęcki J.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2010  
rozdział:12 Białka, str. 204-221.
- Przysławski J. Ocena wartości odżywczej żywności, żywienia i stanu odżywienia, UM Poznań; 2009:
  - wartość odżywcza białek: str.19-22, 24-25,
  - oznaczanie ciężaru właściwego mleka: str.57-58,
  - badanie kwasowości i stopnia kwasowości mleka: str. 71-73.