

## СЕРА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

**Афанасьев А.Е., Лагодич Е.П., Сидоренко В.С.**  
**Научные руководители – Болашенко, к.т.н., доцент,**  
**Ветошкина О.А., старший преподаватель**  
**Могилевский государственный университет продовольствия**  
**г. Могилев, Республика Беларусь**

Сера – неотъемлемая составляющая протеинов большинства тканей организма: кровеносных сосудов, волос и ногтей, кожи и других органов. Сера образует гибкие дисульфидные связи внутри протеинов, которые обеспечивают гибкость и подвижность тканей. Кроме того, все клетки организма находятся в состоянии постоянной регенерации, для которой необходимо присутствие достаточного количества серы в нашем рационе, что обеспечит противостояние разрушению тканей свободными радикалами. Перечень продуктов, наиболее богатых серой, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень продуктов, содержащих наибольшее количество серы

Название продукта	Содержание серы, мг/100г	Суточная потребность, %
Яичный порошок	625	63
Молоко сухое нежирное	338	34
Мясо (индейка)	248	25
Соя	244	24
Мясо (говядина)	230	23
Мясо (свинина)	220	22
Нут	198	20
Судак	188	19
Белок куриного яйца	187	19
Мясо (цыпленка-бройлеры)	180	18
Яйцо куриное	176	18
Горох	170	17
Мясо (баранина)	165	17

Потребление данных продуктов в достаточном количестве позволит избежать дефицита серы в организме и, как следствие, ряда заболеваний, связанных с ним.