

ПРОТЕИНИ БИЉНОГ ПОРЕКЛА

Биљни протеини садрже многе аминокиселине, али ниједан биљни извор не садржи свих 9 врста есенцијалних аминокиселина.

Добри извори биљних протеина налазе се у:

- махунаркама (грашак, пасуљ, боранија, сочиво)
- житарицама
- орасима
- семенкама
- сојиним производима

Да би се биљном храном унеле све есенцијалне аминокиселине, потребно је комбиновати различите врсте намирница биљног порекла, нпр. комбиновањем пасуља са пиринчем (пасуљ је богат лизином, а пиринч метионином). На тај начин ће се употпуни аминокиселински састав биљне хране.

КОЛИЧИНА ПРОТЕИНА КОЈА НАМ ЈЕ ПОТРЕБНА

Количина протеина која нам је потребна зависи од година, пола, висине, телесне масе и нивоа физичке активности итд.

Минимална дневна количина протеина препоручена за особе са седећим начином живота:

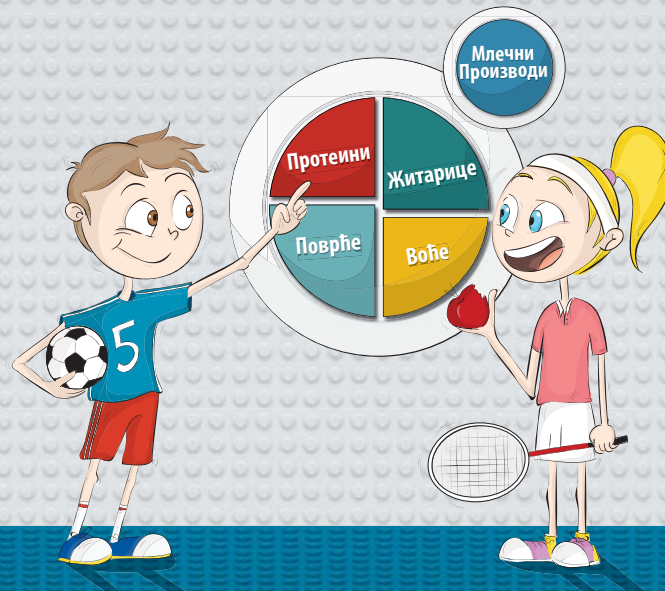
Животно доба	Потребна количина протеина (грами)
мало дете	10
тинејџер	52
тинејџерка	46
одрастао мушкарац	56
одрасла жена	46
трудница/дојиља	71

* Larsen, Laura, ed. Diet and Nutrition Sourcebook (Health Reference Series). 2011. Detroit, MI: Omnigraphics

МОЈ ТАЊИР

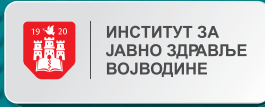
Потребно је испунити четвртину тањира храном богатом протеинима као што су мршаво месо, ћуретина, риба и јаја, уз млечне производе.

Замена може бити четвртину тањира испуњена махунаркама, орашастим плодовима и производима од соје, као и другим намирницама које су богате протеинима а садрже низак проценат масти.



У ОКВИРУ УРАВНОТЕЖЕНЕ ИСХРАНЕ
свакодневно уносите разноврсну храну са довољно протеина

И БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ!!!



ПРОТЕИНИ БЕЛАНЧЕВИНЕ

ИЗГРАДИТЕ СВОЈЕ ТЕЛО!



* Larsen, Laura, ed. Diet and Nutrition Sourcebook (Health Reference Series). 2011. Detroit, MI: Omnigraphics

ПРОТЕИНИ ИЛИ БЕЛАНЧЕВИНЕ

Протеини су велики органски молекули састављени од мањих јединица аминокиселина.

Реч протеин потиче од речи протеос (грч. πρῶτεϊος) што значи "први или најважнији". Заједно са угљеним хидратима и мастима, протеини представљају хранљиве материје неопходне нашем телу.

Протеини имају градивну и функционалну улогу. Најважнији су градивни елемент људског тела - саставни су део сваке ћелије, омогућавају раст, одржавање и обнављање ткива и неопходни су за нормално функционисање организма. Учествују у одбрани организма, раду мишића, транспорту важних материја, изградњи и функцији хормона, ензима, а могу послужити и као резервни извор енергије (1 грам протеина даје око 4 kcal).

Протеини из хране се у организму разлажу на аминокиселине. Оне се потом могу поново користити за производњу протеина. Протеини се морају уносити свакодневно, не могу се складиштити као масти!

Постоји преко 20 различитих аминокиселина, од којих 9 наше тело не може да произведе. Оне се називају есенцијалне аминокиселине и морају се уносити храном која је богата протеинима.

ИЗВОРИ ПРОТЕИНА

Извори протеина могу бити намирнице животињског и биљног порекла.

Комплетни извори протеина који садрже све аминокиселине, укључујући есенцијалне, су месо, живина, риба, млечни производи, јаја и соја.

Некомплетни извори протеина су махунарке, орашасте плодови, житарице, печурке и одређено поврће.

Искористљивост беланчевина је способност да се храном унесене беланчевине, након варења, у потпуности преведу у беланчевине ткива.

Биолошка искористљивост протеина:

Врста хране	Искористљивост протеина
цело јаје	100
беланце	88
пилетина/ћуретина	79
риба	70
говедина	69
кравље млеко	60
неглазирани пиринач	59
смеђи пиринач	57
бели пиринач	56
кикирики	55
грашак	55
пшеница (цело зрно)	49
соја	47
кукуруз	36
кромпир	34

ПРОТЕИНИ ЖИВОТИЊСКОГ ПОРЕКЛА

Намирнице животињског порекла садрже протеине који у свом саставу имају свих девет есенцијалних аминокиселина.

Комплетни протеини налазе се у:

- месу
- живини
- риби
- јајима
- млечним производима

Животињски протеини су по саставу аминокиселина сличнији протеинима људи него протеини биљака, и због тога могу да се искористе лакше и брже.

Неке врсте меса, иако су добри извори протеина, садрже и пуно нездравих засићених масти. Зато је најздравији избор мршаво месо, које садржи мало засићених масти.

Протеини јаја су најквалитетнији протеини. Сварљивост и искористљивост им је скоро 100%.

Све врсте риба (лосос, сардина, пастрмка, туњевина) су добри извори протеина. Додатна предност масних врста рибе је што поред протеина садрже и високу концентрацију омега-3 масних киселина, које пружају заштиту од срчаних обољења и можданог удара.