**BELJAKOVINE:** ŽIVILA KI VSEBUJEJO NAJVEČ BELJAKOVIN=JAJCA V PRAHU 49g, POLENOVKA 81g, SOJINA MOKA=36,7g, GOBE=36g … CELICE IN TKIVA V TELESU SO ZGRAJENI IZ BELJAK. V ČASU ŽIVLJ. TELO STALNO POTREBUJE BELJAK. DA NADOMESTIJO ODMRLE CELICE IN POPRAVLJAJO POŠKODOVANE. VSE BELJAK. SO ZGRAJENE IZ MAJHNIH MOLEKUL IMENUJENO JIH AMINOKISLINE. TE SESTOJIJO IZ OGLJIKA, VODIKA, DUŠIKA, KISIKA IN ŽVEPLA **AMINOKISLINE:**SO V BELJAKOVINAH VEZANE MED SEBOJ V RAZ. ZAPOREDJU IZ 20 AMINOKISLIN LAHKO NASTANE NA TISOČE RAZLIČNIH BELJAKOVIN…TELO PRETVARJA ENE AMINOKISLINE V DRUGE (USTVARI TISTE KI JIH TELO NAJBOLJ POTREBUJE) VENDAR PA JE OD SKUPRAJ 20 VRST AMINOK. OSEM TAKIH, KI JIH TELO NE MORE NAREDITI (ZA ŽIVLJ. NUJNO POTREBNE) IMENUJEMO JIH ESENCIALNE AMINOK. (ZA ŽIVLJ. NUJNO POTREBNE) NABOGATEJŠI VIRI AMINOK. SO=FIŽOL, GRAH, MESO, RIBE, ŽITO **POMEN BELJAKOVIN:** GRADIJO TELO, SO SES. DEL ENCIMOV IN HORMONOV, SO NOSILCI DEDNIH LASTNOSTI, SO SES. PROTITELES ČE BELJAKOVIN PRIMANKUJE SE V TELESU POJAVI NEODPORNOST, SLABOKRVNOST TER ZMANJŠEVANJE MIŠIČNE MASE TER. SPREMEM. NE KOŽI