

Beljakovine so  
iz aminokislin

Pomen beljakovin  
za življenje



# Uvod

- Ljudje smo si različni
- Zato so krive različne beljakovine
- Z besedo protein označimo biološko pomembno molekulo



# Razlikovanje med beljakovinami

- V naravi najdemo več tisoč vrst beljakovin
- Enostavne beljakovine
- Sestavljene beljakovine



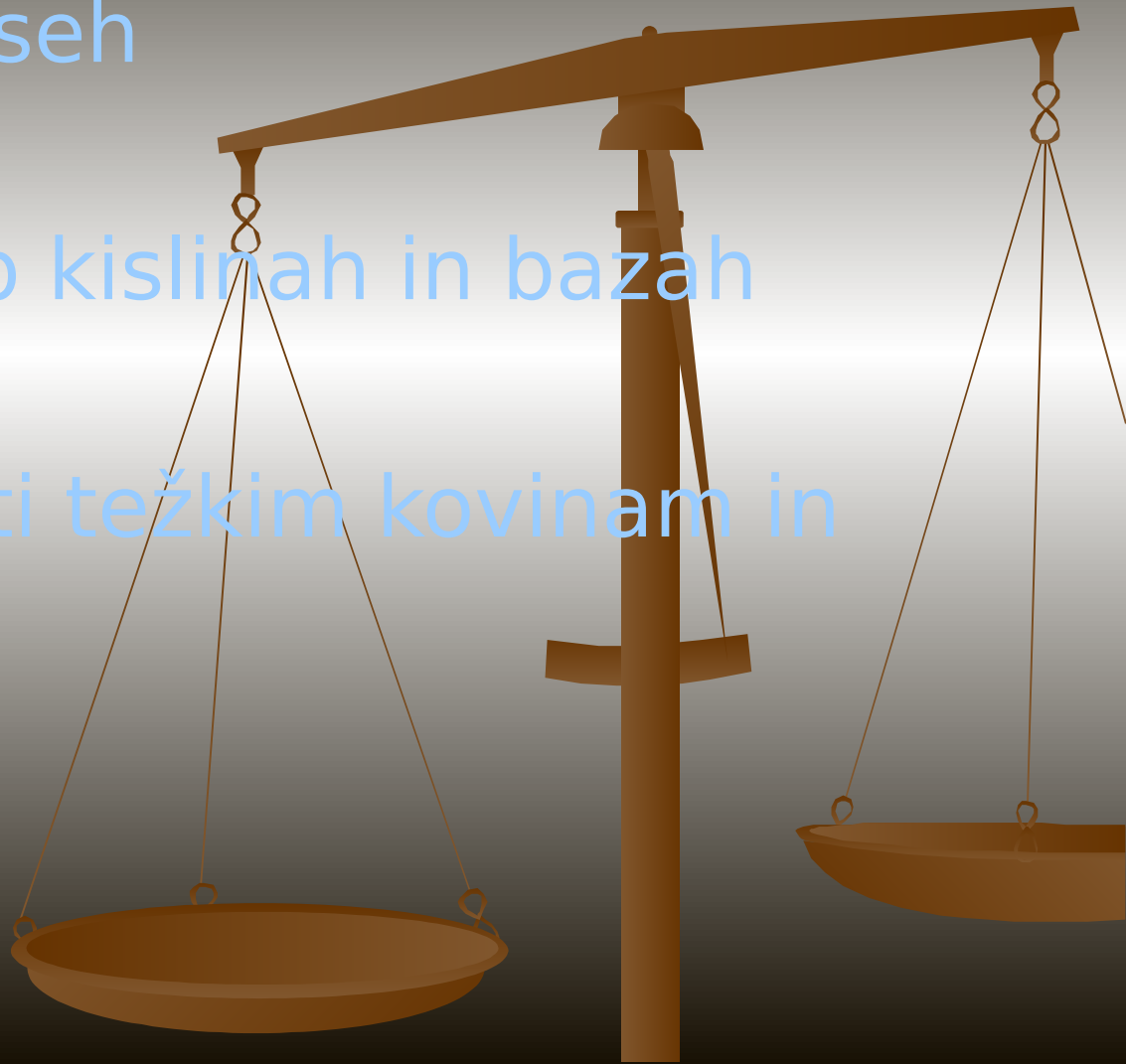
# Koagulacija beljakovin

- ✘ Neustreza beljakovine, saj napravi
- Reprograjevno škodo na njihovi strukturi
- Močnih kislinah in bazah
- Alkoholu



# Zanimivost:

- Kreatin je v laseh
- Koagulacija ob kislinah in bazah
- Protistrup proti težkim kovinam in bazam



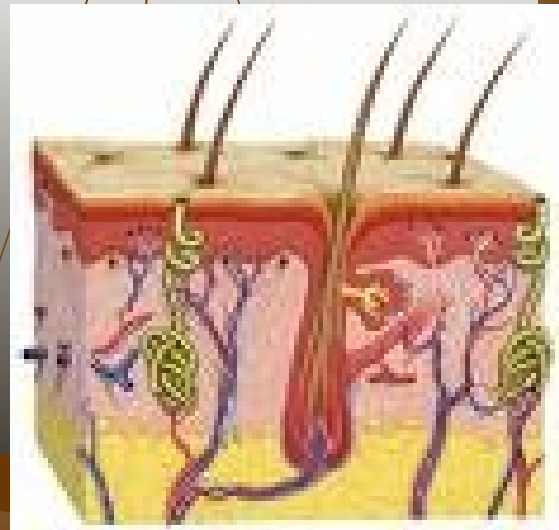
# Različne vrste beljakovin v telesu

- Beljakovine za prenos informacij
- Beljakovine kot vir energije
- Zaščitne beljakovine
- Regulacijske beljakovine
- Transportne beljakovine
- Strukturne beljakovine



# Kje se nahajajo beljakovine?

- 60% v celični membrani
- V laseh
- V koži
- Sestavljajo hormone in encime



# Kaj so beljakovinsko bogata živila?

- To so snovi, ki imajo v sebi beljakovine
- To so meso in mesni izdelki, mleko, ribe...
- Pomembne so pri mladih ljudeh





# Raznovrstna prehrana prepreči nastanek obolenja

Primeri nujno potrebnih kemijskih elementov in posledica njihovega pomankanja:

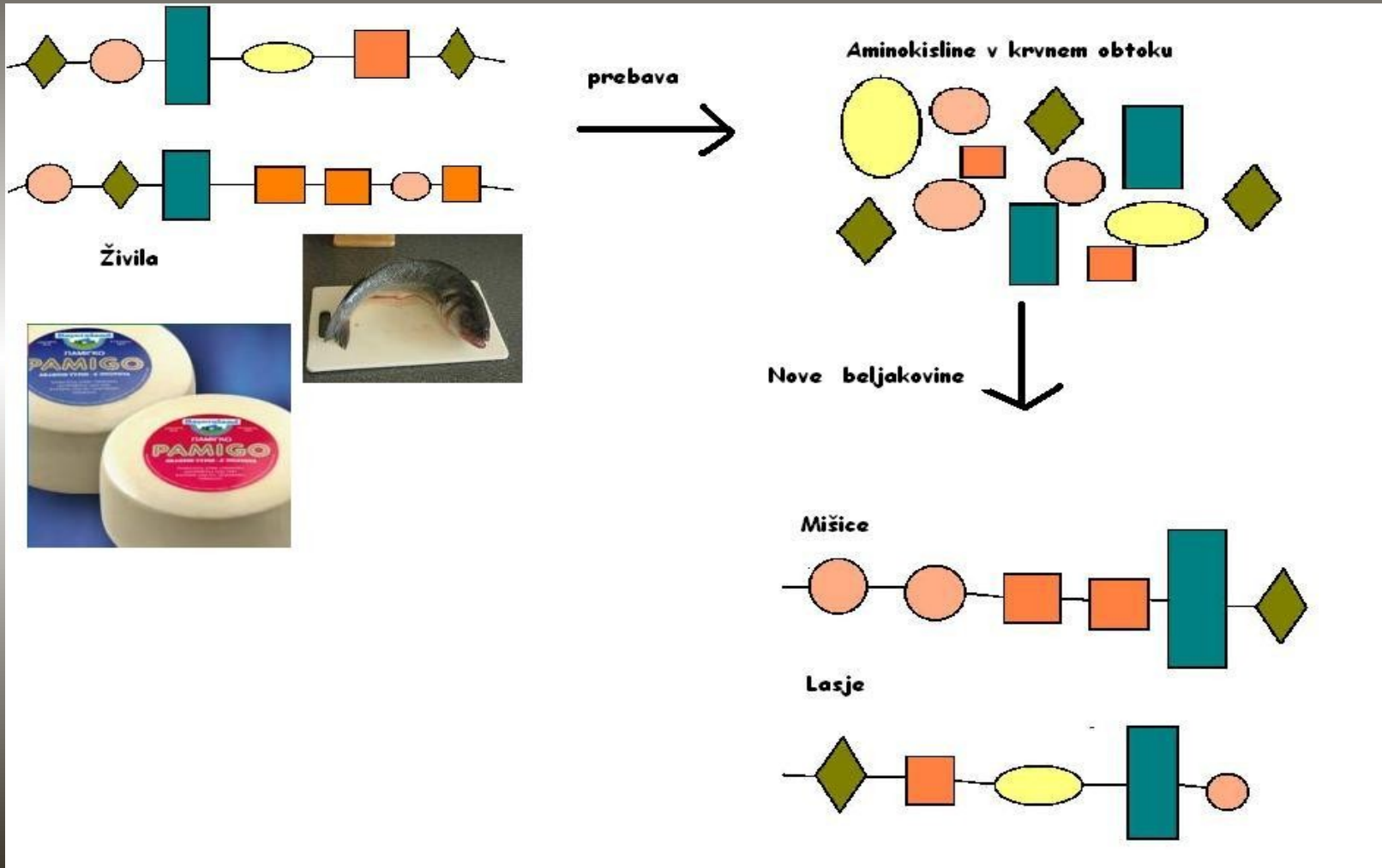
Element	Posledica pomanjkanja elementa v prehrani
Cink	Različna kožna obolenja
Jod	Nepravilno delovanje žleze ščitnice
Kalcij	Nepravilen razvoj kosti zob in mišični krči
Kalij	Otekanje nog in kolien
Magnezij	Tresavica
Železo	Večja utrujenost

# Dušikove spojine

- Potrebno je za tvorbo aminokislin
- Uživamo jih v zadostni količini živalskih in rastlinskih beljakovin



# Nastajanje beljakovin



# Zanimivost:

- Beljakovine so pomembna sestavina otroške hrane
- Kolagen je beljakovina živalskih kož
- Meso in vsi mesni izdelki vsebujejo veliko beljakovin.
- Kaviškor je bolezen otrok, ki je posledica nedohranjenosti in slabe prehrane

