

Beljakovine

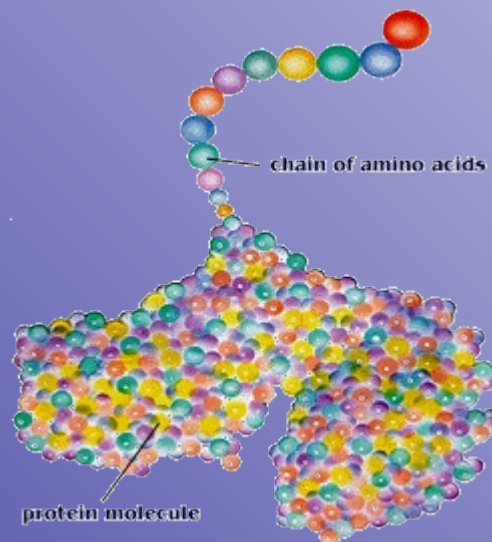


Splošno

- 1g beljakovin nam daje 17 kJ energije.
- Dnevno bi morali s hrano dobiti približno 1g beljakovin na vsak kg telesne mase.
- So pomembna sestavine vsake žive celice.

Sestava

- Sestavljene so iz več aminokislin.
- Aminokislin je okoli 30.
- Aminokisliline v človeku morajo nujno dobiti hrano.



Izvor

- Poznamo živalske beljakovine to so: meso, jajca, mleko.
- Poznamo pa tudi rastlinske beljakovine to so: stročnice, razna žita, jedrca.



Živila bogatejša z beljakovinami

- To so: jogurt, pusto meso, trd sir, arašidi, kuhan fižol, grah ali leča, mleko, kuhane testenine, kruh, kosmiči, kuhan krompir, kuhan riž.



Biološka vrednost

- Beljakovine imajo različne biološke vrednosti.
- To vrednost izražamo v odstotkih.
- Medtem ko ima jajce največjo biološko vrednost, kar 97%, pa ima najmanjšo biološko vrednost pšenično zrnje samo 49%.



Topne beljakovine

- Živila, ki imajo mnogo vodotopnih beljakovin so: mleko, jajca, meso.
- Živila, ki pa imajo mnogo vodo netopnih beljakovin pa so: zrna stročnic in žitna zrna.



Prehrambena piramida

- Beljakovine najdemo, komaj na drugi polici od zgoraj dol, torej pomeni, da jih ne smemo pojesti preveč saj nam lahko škudujejo.



Vprašanja

- 1. Kaj se zgodi, če v naši hrani primankuje beljakovin?
- 2. Kakšne beljakovine poznamo?
- 3. Koliko energije nam dajo beljakovine?
- 4. Iz česa so sestavljene beljakovine?
- 5. Katera živila so bogatejša z beljakovinami?
- 6. Katero živilo ima največ biološke vrednosti in katera najmanj?

Viri

- Učbenik za sodobno pripravo hrane :
- Avtorica: Verena Koch
- Risbe: Milanka Fabjanič
- Založba: Modrijan založba d.o.o.
- Natisnila: Tiskarna Schwarz
- Kraj in leto: Ljubljana 2003.