



### Τι είναι

Οι πρωτεΐνες είναι μεγάλα οργανικά μόρια τα οποία αποτελούνται από **αμινοξέα**, κατάλληλα συνδεδεμένα μεταξύ τους .

*✍ Τα **αμινοξέα** αποτελούν τους βασικούς δομικούς λίθους των πρωτεϊνών. Στη φύση υπάρχουν 20 διαφορετικά αμινοξέα, τα οποία συντίθενται από τα περισσότερα φυτά. Στα θηλαστικά, τα αμινοξέα ταξινομούνται σε :*

*1. απαραίτητα, τα οποία δεν μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό κατά το μεταβολισμό και συνεπώς πρέπει να λαμβάνονται με τη διαίτα και*

*2. μη απαραίτητα, τα οποία παράγονται ενδογενώς στον οργανισμό από το μεταβολισμό άλλων πρωτεϊνών.*

**Υψηλής βιολογικής αξίας** χαρακτηρίζονται οι πρωτεΐνες που το μόριό τους αποτελείται κατά βάση από απαραίτητα αμινοξέα

**Χαμηλής βιολογικής αξίας** αντίστοιχα χαρακτηρίζονται οι πρωτεΐνες που στο μόριό το ποσοστό των απαραίτητων αμινοξέων είναι χαμηλό

### Πηγές πρωτεϊνών

*Για λήψη πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας προτιμήστε: **κρέας, πουλερικά, ψάρι, αυγά, γάλα, τυρί και γιαούρτι.***

**Λαχανικά, χόρτα, σιτηρά,** είναι πηγές χαμηλής βιολογικής αξίας πρωτεϊνών .