

Proteini: najvažniji nutrijenti za funkcioniranje organizma

Proteini ili bjelančevine imaju brojne specifične funkcije u organizmu, a najčešće se iskorištavaju za izgradnju i popravak tjelesnih struktura, rast i obnavljanje tkiva, proizvodnju kemijskih tvari kao što su enzimi i hormoni. Oni prenose hranjive tvari do stanica i reguliraju procese u tijelu, a izgrađeni su od aminokiselina te su od posebne važnosti za mišićni rast i oporavak

Proteini koje naše tijelo samo sintetizira nazivaju se neesencijalne aminokiseline, dok se one koje možemo dobiti isključivo unosom hrane u organizam nazivaju esencijalne aminokiseline. Stoga, kako bi se osigurao unos svih esencijalnih aminokiselina, najmanje 50 posto od ukupnog dnevnog unosa trebalo bi biti podrijetlom iz proteina visoke biološke vrijednosti, odnosno životinjskog izvora - primjerice iz crvenog mesa ili ribe i mliječnih proizvoda.

Preporučena dnevna doza proteina

Preporučeni dnevni unos proteina je 0,8 - 1,0 g/kg na dan, no potrebna količina ovisi o dobi, tjelesnoj masi, vrsti aktivnosti kojom se bavimo i sl. Primjerice, za osobe koje teže 75 kg ta količina iznosi 60 - 70 g proteina na dan, a za djecu u rastu i razvoju, adolescente, trudnice i bolesnike, potrebe za proteinima su povećane i iznose do 1,5 g/kg na dan. Jednako tako, povećane potrebe za unos proteina imaju i sportaši. Naime, kod vježbi srednjeg intenziteta preporuka je 1,2 - 1,4 g/kg na dan, a kod pojačanog intenziteta vježbanja i profesionalnog sporta potrebe su 1,6 - 1,7 g/kg na dan.

Kako unijeti proteine u organizam?

Preporučene potrebe za većinu ljudi lako su dostupne iz hrane poput crvenog mesa i mliječnih proizvoda zbog čega ne trebaju nadomjesne proteine. Primjerice, unosom proteina iz crvenog mesa osiguravamo svom organizmu oko 35 g proteina te značajno više od preporučene količine svih 9 neophodnih esencijalnih aminokiselina (valin, leucin, izoleucin, triptofan, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, histidin).

Prve tri aminokiseline važne su za potrebne su za sintezu i oporavak mišića nakon napornog treninga, a ostale se osim u crvenom mesu mogu pronaći i u žitaricama,

primjerice u mahunarkama. Međutim, namirnice biljnog porijekla sadrže samo određene vrste proteina, što je dodatan pokazatelj važnosti raznovrsne i uravnotežene prehrane koja uključuje kombinaciju namirnica biljnog i životinjskog porijekla. Zato je važno unositi pravilnu količinu i vrste proteina kako bi organizam dobio sve potrebne aminokiseline, a upravo je crveno meso odličan prehrambeni izbor jer osim što je bogato proteinima, sadrži i veće količine cinka, željeza i vitamina B12.

Eva Pavić, mag.spec., dipl.ing.