

Bílkoviny

Jinak také *proteiny*, se skládají z několika set až několika tisíc aminokyselin, vzájemně spojených tzv. peptidovou vazbou. Bílkoviny patří mezi nejdůležitější makromolekuly živé hmoty. Jsou přítomny ve všech organismech od virů až po vyšší živočichy, u nichž tvoří často více než polovinu suché hmoty. V jedné buňce organismu je obsaženo několik set až několik tisíc různých bílkovin s různou funkcí a aktivitou.

Biologické funkce bílkovin v organismu jsou velice rozmanité: jsou stavebními látkami (např. kolagen, elastin, fibrin), mají katalytickou funkci (enzymy, hormony), umožňují transport látek a energie, pohyb organismů (aktin, myosin) a jsou rezervními látkami (ovalbumin, kasein). Zajišťují imunologickou obranu organismu. Bílkoviny jsou nejdůležitější složkou lidské i zvířecí výživy. Podle tvaru se bílkoviny dělí na globulární (tj. kulaté), např. globulin, a fibrilární (tj. vláknité), např. keratin.

Zdroje bílkovin můžeme rozdělit na rostlinné a živočišné. Nevýhodou živočišných bílkovin je to, že s sebou často do organismu přináší i velké množství tuku a cholesterolu, proto je dobré dbát na výběr jejich nízkotučných představitelů – libové maso, drůbež bez kůže, ryby, králík, šunka, zvěřina, vejce, bílky, nízkotučné sýry, netučný tvaroh apod. Rostlinné bílkoviny jsou na tom lépe – jsou nízkotučné a přináší s sebou také vlákninu. Bohatým zdrojem rostlinných bílkovin jsou luštěniny, sójové boby a výrobky ze sóji (tofu, plátky, kostky apod.). Nevýhodou rostlinných bílkovin je to, že často neobsahují všechny nepostradatelné aminokyseliny, jsou tedy většinou neplnohodnotné, což ovšem neplatí pro sóju a výrobky z ní.

Přečtěte si také:

[Sacharidy](#)

[Tuky](#)

[Zlaté tipy pro hubnutí](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala **Hanka Janoušková**

Redaktorka pro oblast vztahy a zdraví
Mindsoft s.r.o.

Email: janouskova@mindsoft.cz

www.muivztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.