Białka – podstawowy budulec

Składniki odżywcze organizmu człowieka

Białka budują organizm i umożliwiają przebieg procesów życiowych.



1 Jakie zadania pełnią białka?

- **Budulcowe** – tworzą struktury organizmu.
  Keratyna buduje włosy i paznokcie.



- **Transportujące** – przenoszą substancje.
  Hemoglobina transportuje tlen.



- **Enzymatyczne** – przyspieszają reakcje chemiczne.
  Pepsyna rozkłada białka.



- **Sygnałowe** – przekazują informacje.
  Insulina reguluje poziom glukozy we krwi.



- **Obronne** – chronią przed chorobami.
  Przykład: przeciwciała.



- **Motoryczne** – umożliwiają ruch.
  Aktyna i miozyna pomagają mięśniom się kurczyć.



- **Receptorowe** – odbierają bodźce.
  Rodopsyna w oku reaguje na światło.



2 Białka w pożywieniu

- **Pełnowartościowe** – dostarczają wszystkich aminokwasów egzogennych w odpowiednich proporcjach. Źródła: m.in. mięso, jaja, sery i mleko.
- **Niepełnowartościowe** – co najmniej jednego aminokwasu egzogennego jest za mało w stosunku do potrzeb organizmu. Występują w wielu produktach roślinnych.

Zapamiętaj!

Aminokwasy egzogenne musimy dostarczać z jedzeniem, ponieważ organizm nie potrafi ich wytworzyć.