

**VIRI BELJAKOVIN**

# Vir beljakovin za organizem je hrana.

- Živali dobijo beljakovine samo s hrano.
- 
- Rastline pa gradijo beljakovine iz ogljikovih hidratov in dušika, ki ga dobijo iz prsti.
- 
- Nekatere rastline pa dobijo dušik iz zraka za tvorbo beljakovin.

- Najpomembnejši vir beljakovin so jajca, meso, mleko in rastlinska živila (predvsem stročnice).
- Beljakovine, ki jih dobimo s hrano v taki obliki niso koristne za telo. v prebavnem traktu se velike molekule beljakovin razgradijo na osnovne enote- aminokisliline.
- Te se po krvi prenašajo do celic kjer se vrši sinteza nam lastnim beljakovin.

- S hrano moramo dobiti vsaj 1g beljakovin na kilogram telesne teže.
- Najbolj priporočljivo je da je tretjina beljakovin živalskega izvora, ostale pa rastlinskega izvora.

# ENCIMI

- Posebno mesto med beljakovinami imajo encimi.
- To so biokatalizatorji, ki v telesu uravnavajo potek vseh kemijskih reakcij.
- Encimi znižajo energijo, ki je potrebna za kemijsko reakcijo.

- Encim lahko poveže dve molekuli v eno.
- Encimi so po zgradbi globularne beljakovine.