



Le Proteine

Fatto da Katia, Nicholas e Francesco!



Proteine in generale

Le proteine sono dopo l' acqua le sostanze più abbondanti del nostro corpo. Nel corpo umano, esistono migliaia di proteine diverse ciascuna delle quali ha caratteristiche e compiti ben precisi.

Ecco degli esempi...

```
graph TD; A([Ecco degli esempi...]) --> B[I costituenti fondamentali dei muscoli, della pelle e dei vari organi]; A --> C[L' emoglobina del sangue e gli enzimi]; A --> D[Gli anticorpi per la difesa immunitaria]
```

I costituenti fondamentali dei muscoli, della pelle e dei vari organi

L' emoglobina del sangue e gli enzimi

Gli anticorpi per la difesa immunitaria

Proteine animali

Le proteine animali sono contenute in alimenti e prodotti di origine animale. Come tutte le proteine anche quelle animali sono formate da una concatenazione di una ventina di aminoacidi, 8-9 sono essenziali proprio perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzare questi aminoacidi in quantità sufficienti ai propri bisogni, per cui questi, devono essere introdotti con l'alimentazione. Ecco i prodotti contenenti le proteine animali:



La carne

100gr di carne contengono il 20% di proteine.



Il pesce

In base alla qualità del pesce la percentuale di proteine è tra il 15-27%.



Le uova

Per ogni uovo consumato forniamo all' organismo circa 7½gr di proteine.



Il latte

Il latte vaccino contiene diversi tipi di proteine, le più abbondanti (l' 80%) si chiamano caseine e sono importanti per la crescita e lo sviluppo. Il 20% è costituito da diversi tipi di proteine che vengono raggruppate sotto il nome di «proteine del siero del latte».



Formaggi e latticini

100gr di formaggi forniscono al nostro corpo da un minimo di 28gr a un massimo di 34 gr di proteine.

Proteine vegetali

Le proteine non sono solo contenute negli alimenti di origine animale, anche i prodotti vegetali ne sono ricchi.



THE END! 😊

