

Protein

Proteiner findes ikke kun i vores muskler, men har mange livsnødvendige funktioner i kroppen. Proteiner indgår i kroppens processer som enzymer, hormoner, i immunforsvaret og som transportør af bl.a. vitaminer og mineraler. Desuden består vores hud, hår og negle af protein.

Gode kilder til protein er kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og mælkeprodukter, tørrede bønner, linser og nødder. Ét gram protein indeholder 4 kalorier.

Proteiner er opbygget af aminosyrer.

Nogle proteiner er koblet sammen med en ikke-protein-del såsom metallo-protein (protein koblet sammen med en metalion, fx hæmoglobin), fosforproteiner (protein koblet sammen med fosforsyre), lipoproteiner (protein koblet sammen med et fedtstof), glukoprotein (protein koblet sammen med en kulhydrat-del)

Der sker en konstant nedbrydning og opbygning af proteiner i kroppen, og vi har derfor behov for at få tilført tilstrækkeligt protein gennem kosten, så der er tilstrækkelige mængder aminosyrer til stede til vækst, reparation, immunforsvar, hormoner osv.

Der er identificeret ca. 25 forskellige aminosyrer, hvoraf de 9 ikke kan dannes af kroppen og derfor skal tilføres gennem kosten. Disse kaldes essentielle aminosyrer og er: valin, leucin, isoleucin, methionin, phenylalanin, tryptophan, treonin, histidin (essentielt i forhold til vækst som barn/ung) og cyctein (essentielt for nyfødte).

Hvis man indtager flere aminosyrer end kroppen har brug for brændes de til energi. De proteiner vi har i kroppen, kan ligeledes nedbrydes til aminosyrer og danne energi.

Protein er derfor særligt vigtigt under vægttab, for at hindre eller reducere tab af muskelmasse. I forbindelse med træning er det desuden vigtigt at få tilstrækkeligt protein til genopbygning af kroppen.