

Какво представляват аминокиселините?

Аминокиселините са градивните елементи на белтъка. Белтъкът (протеинът) изгражда нервите и мускулите и играе важна роля във всички телесни функции. С белтъчини се сдобиваме от храната си, след което разграждаме същите тези белтъчини, за да получим аминокиселини. Това е все едно да разрушите стена, за да вземете тухлите, а после със същите тухли да изградите нова, но на мястото, където ви е нужна.

Какво унищожава аминокиселините?

Макар че повечето хора днес приемат белтъчини в обилни количества, онова, което може би не знаете, е, че по-голямата част от тези белтъчини са неизползваеми за организма. Топлината и обработката унищожават не само основните мастни киселини, но също и аминокиселините, като ги правят напълно безполезни като източник на протеини. Повечето белтъчини в съвременното меню произлизат от опаковани или готвени храни. Затова, макар че количеството белтъчини е внушително, организмът ни въпреки това гладува, защото приетите белтъчини са с повредена структура или денатурирани. Организмът ни не може да използва белтъчините с увредена структура, защото те стават неусвоими. Както и за всичко останало, въпросът не е колко белтъчини приемаме, а каква част от тях могат да се усвоят от клетките. Белтъчините с увредена структура не могат да се разградят както трябва. Така че може да приемате по 100 грама протеин на ден, но от всичкото това количество да са използвани едва 15-ина грама. С остатъка все нещо трябва да се направи и обикновено организмът просто превръща останалата част от белтъчините в захари т.е. още един източник на "празни" калории, които в крайна сметка се складира в мастните клетки.

Какво да направим, за да се спасим от недостига на основни аминокиселини?

Да ядем повече качествени усвоими белтъчини.

