

Kroppen og kosten

Teori

Hvorfor bliver man sulten?

Fordøjelsessystemet

Kroppens brændstof

Proteiner

Kulhydrater

Fedtstoffer

Vitaminer

Sukker i kosten

Madmyter

Hvad er proteiner/ proteinsyntese?

Denne underside om proteiner hører til Biotech Academy's grundskole projekt Kroppen og Kosten

Proteiner bruges til at skaffe energi til kroppen, og er en vigtig byggesten for hele vores organisme. De sørger blandt andet for at transportere fedtsyrer, jern og oxygen rundt i kroppen samt regulere mange af kroppens processer.

Proteiner er opbygget af lange kæder af amino-syrer (se Figur 2), hvis grundstruktur består af grundstofferne carbon (C), oxygen (O), hydrogen (H) og nitrogen (N) som Figur 1 viser. Der findes 20 forskellige aminosyrer, hvoraf otte er essentielle, og disse dækker over antallet af aminosyrer, som vi ikke selv kan danne. Det betyder, at de skal tilføres gennem kosten.

Hvis kosten ikke indeholder alle de essentielle aminosyrer kan **proteinsyntesen** svækkes. Mangel på essentielle aminosyrer er et stort problem i udviklingslande og kan medføre sygdomme som kwashiorkor, hvor et barn mangler proteiner, men får tilstrækkeligt med energi. Hvis barnet hverken får tilstrækkeligt med energi eller protein, kaldes det marasmus.

I Danmark og i den vestlige del af verden er der ikke proteinmangel, men nærmere et overbrug af proteiner. Dog skal vegetarer være opmærksomme på at få tilstrækkeligt med protein, da de ikke spiser kød.

