

LE PROTEINE

Gionata, Tommaso,
Daniele, Massimo.

Cosa sono le proteine?

Le proteine sono molecole composte da elementi di base chiamati Amminoacidi.

A cosa servono?

Le proteine sono essenziali per il buon funzionamento dell'organismo, poiché hanno numerosi ruoli e proprietà:

- Sono i "mattoni" del corpo, infatti partecipano allo sviluppo ed al mantenimento degli organi e dei muscoli.
- Governano il funzionamento dell'organismo: sistema ormonale, trasmissione delle informazioni, immunità, temperatura interna.

Che funzioni hanno?

- Funzione strutturale
- Funzione di neuro trasmissione
- Funzione ormonale
- Funzione enzimatica
- Funzione immunitaria
- Componenti membrane cellulari
- Funzione regolatrice

Gli aminoacidi

Possiamo immaginare gli aminoacidi come i mattoni per la costruzione delle proteine ed i legami peptidici come il collante che li tiene uniti tra loro



Dove si trovano le proteine?

LE PROTEINE SI TROVANO :

- NELLA CARNE
- NEL PESCE
- NELLE UOVA
- NEI LATTICINI
- NEI CEREALI
- NEI LEGUMI SECCHI (LENTICCHIE...)



Quantità di proteine da assumere

Per una corretta alimentazione bisogna assumere un grammo di proteine per ogni kg del peso corporeo (adulto).

(es : 40kg di peso = 40g di proteine da assumere).

The left side of the slide features a series of overlapping, semi-transparent geometric shapes in shades of gray, creating a modern, layered effect.

THE END