ZÁKLADNÍ ŽIVINY

BÍLKOVINY

- Jsou velmi důležitou složkou lidské výživy.

Dělíme:

1. **Bílkoviny živočišného původu**
   - maso, masné výrobky, mléko, mléčné výrobky, vejce, vnitřnosti
2. **Bílkoviny rostlinného původu**
   - obiloviny, luštěniny, brambory, ovoce, zelenina

Význam:

- základní stavební materiál pro růst a vývoj člověka
- jsou nezbytné pro tvorbu trávicích šťáv, hormonů, vitamínů, enzymů, ochranných látek
- mohou být využity i jako zdroje energie
- zajišťují obnovu tělesných tkání

Nedostatek:

- zpomalení růstu a vývoje jedince
- snižování pracovního výkonu
- předčasné stárnutí

Velmi důležitý je poměr živočišných a rostlinných bílkovin ve stravě.

Měl by být **1 : 1**.