



Olbaltumvielu nozīme uzturā

Olbaltumvielas ir būtiskākā dzīvo organismu šūnu sastāvdaļa (no tām sastāv 45% no dzīvnieku organisma). Tās galvenokārt veido apmēram 20 dažādas aminoskābes, no kurām 8 ir neaizstājamās: izoleicīns, leicīns, metionīns, fenilalanīns, treonīns, triptofāns, valīns, lizīns (zīdaiņiem – arī histidīns un arginīns). Atšķirībā no vairuma mikroorganismu un augu, dzīvnieku (t.sk. cilvēku) organisms pats tās nespēj sintezēt, tādēļ šīs aminoskābes jāuzņem ar uzturu.

Praktiskos aprēķinos pieņem, ka cilvēkam dienā ar uzturu nepieciešams uzņemt 1 g olbaltumvielu uz 1 kg ķermeņa masas, savukārt sportistiem un cilvēkiem ar lielu muskuļu masu esot ieteicamas uzņemt 1 līdz 1,4 g uz katru ķermeņa masas kilogramu.

Par vērtīgāko neaizstājamo aminoskābju avotu dietoloģija atzīst olas baltumu (no 100 g uzņemtā olas baltuma organisms spēj veidot 100 g ķermeņa olbaltumu); tiem seko kartupeļi, liellopa gaļa, zivis, piena produkti, pākšaugi (sojas olbaltums pēc aminoskābju sastāva ir līdzvērtīgs gaļas olbaltumam), kukurūza u.c. Kombinējot uzturā dažādus produktus (pākšaugus apvienojot ar graudaugiem vai kartupeļiem, olas – ar pienu, pienu ar graudaugiem utml.), iespējams iegūt vērtīgāku olbaltumu par olu.

Olbaltumvielas ir svarīgākā organisma sastāvdaļa, kas veic dažādas dzīvībai nepieciešamas funkcijas. Olbaltumvielas vajadzīgas plastiskajiem procesiem, kas saistīti ar augšanu, attīstību, organisma šūnu un audu atjaunošanos, tās izpilda arī aizsarg funkcijas, ir fermentu un hormonu struktūrkomponenti. Olbaltumu deficīta apstākļos bērniem palēninās garīgā un fiziskā attīstība. Pieaugušajiem olbaltumu deficīta dēļ rodas muskuļu vājums, miegainība, samazinās spēja pretoties infekcijām. Ja olbaltumi tiek uzņemti pārāk lielā daudzumā, rodas nepatika pret olbaltumus

saturošiem produktiem. Regulāra pārmērīga olbaltumu uzņemšana veicina nieru kamoliņu hiperfiltrāciju, kas ar laiku var radīt nefrosklerozi un hipertoniju (parasti rodas cilvēkiem, kam ir iedzimta nosliece uz nieru slimībām vai cilvēkiem, kuriem jau ir bojātas nieres).

Izmantotā literatūra

<http://lv.wikipedia.org/wiki/>

<http://www.pareizs-uzturs.com/public/olbaltumvielas.php>