

Proteiner: Kroppens centrale byggesten

Proteiner er essentielle for at opbygge og vedligeholde kroppens celler, såsom muskler og organer. Der kræves 20 aminosyrer for at producere alle proteiner, hvoraf 9 er essentielle. De er vigtige for hormonbalancen, immunsystemet og fungerer som en sekundær energikilde.

ANIMALSK PROTEIN

Animalsk protein ligner humant protein, hvilket gør det nemt at behandle.

Det omfatter hvidt kød, fisk, æg og mejeriprodukter som yoghurt.

Det indeholder dog usunde fedtstoffer og kolesterol. Overforbrug kan øge kolesterolallet og risikere hjertesygdomme.

Det er også mindre miljøvenligt på grund af højt vand- og energiforbrug.



PLANTEBASERET PROTEIN OG ALTERNATIVER

Plantebaseret protein omfatter chiafrø, bælgrugter (såsom linser, nødder og hamp) og korn (herunder quinoa, havre og hirse). De har tendens til at være rige på fibre, vitaminer og fytokemikalier, men mangler vitamin B12.

Plantebaserede alternativer til animalske produkter omfatter soja (sojamælk og tofu), bælgrugter (bønner og ærter) og nødder (jordnødder, mandler, hasselnødder og valnødder). Raps er undersøgt som en mulig erstatning for soja.



FORBRUGSANBEFALING

- Protein er afgørende og kan ikke produceres af kroppen.
- Det daglige indtag bør være 0,8 g pr. kg kropsvægt, som kan øges til 1,5 g for muskeltvækst.
- Proteinkilder bør indeholde de 9 essentielle aminosyrer.
- En sund balance mellem plantebaserede og animalske proteinkilder anbefales. At vælge proteinkilder, der har høj biotilgængelighed og essentielle aminosyrer, kan hjælpe kroppens stofskifte og opretholde det generelle helbred.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."