**البروتينات**

|  |
| --- |
| **للبروتين له أهمية عظيمة من حيث القيمة الحيوية لاحتوائه على الأحماض الأمينية الحيوية المفيدة للنمو والصحة وهي أنسب المواد الغذائية لبناء الأنسجة. فالبروتينات هي أساسية لتكوين العضلات ، أي الجزء الأكثر فعالية في الجسم لحرق**[**السعرات الحرارية**](http://www.sehha.com/nutrition/calories.htm)**. وتوجد البروتينات في اللحوم ، مشتقات الحليب ، وبمقادير أقل في الحبوب والخضار. وعليك أن تتغذى بالبروتينات بشكل كاف ، ولكن حذار الأغذية الغنية بالبروتين فغالباً ما تكون نسبة الدهون فيها عالية.**  **ما هي أنواع البروتين ومصادرها؟**  **أهم أنواع البروتين هو بروتين اللحوم الذي يمد الجسم بجميع أنواع الأحماض الأمينية. أما البروتينات النباتية التي توجد في القمح والذرة والأرز والفول...الخ فهي أقل منفعة لأن كل صنف من النبات ينفرد بأنواع خاصة من الأحماض الأمينية أو يفتقر إليها. علما بأن الجسم لا يستطيع إختزان الأحماض الأمينية، لذلك يجب تموين الجسم بها باستمرار.**  **ما هي الأعراض المبكرة لنقص البروتينات؟**   1. **فقدان الوزن بسرعة** 2. [**التعب**](http://www.sehha.com/generalhealth/fatigue.htm) 3. [**القلق**](http://www.sehha.com/mentalhealth/anxiety-stress.htm) 4. **انخفاض المقاومة للأمراض** 5. **أما فقدانه عند الأطفال فيسبب بطء النمو،**[**اسهال**](http://www.sehha.com/pedissues/diarrhea/ped-dia1.htm) **وإذا استمر هذا النقص فإنه قد يؤدي إلى أعراض مختلفة من إصابات في**[**الكبد**](http://www.sehha.com/diseases/liver/liver.htm)**والى**[**أورام**](http://www.sehha.com/diseases/cancer/index.htm)**، وإلى اختلال هورموني يؤدي إلى عدم كفاية التبول، وغير ذلك.**   والبروتينات تعني عندما يتحد من 40 حامض اميني او اكثر وممكن معرفة تسلسل الاحماض الامينية من خلال طريقة الانزيمات وكذلك طريقة سانكر وادمان |