



### Τι είναι

Οι πρωτεΐνες είναι μεγάλα οργανικά μόρια τα οποία αποτελούνται από **αμινοξέα**, κατάλληλα συνδεδεμένα μεταξύ τους .

*Τα **αμινοξέα** αποτελούν τους βασικούς δομικούς λίθους των πρωτεϊνών. Στη φύση υπάρχουν 20 διαφορετικά αμινοξέα και ταξινομούνται σε:*

**απαραίτητα**, τα οποία δεν μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό κατά το μεταβολισμό και συνεπώς πρέπει να λαμβάνονται μέσω της διατροφής και

**μη απαραίτητα**, τα οποία παράγονται ενδογενώς στον οργανισμό από το μεταβολισμό άλλων πρωτεϊνών.

Οι πρωτεΐνες διακρίνονται σε **υψηλής βιολογικής αξίας** όταν αποτελούνται κυρίως από απαραίτητα αμινοξέα και **χαμηλής βιολογικής αξίας** όταν το ποσοστό τους σε απαραίτητα αμινοξέα είναι χαμηλό. Ο κατάλληλος συνδυασμός πρωτεϊνών χαμηλής βιολογικής αξίας θα μπορούσε να δώσει ένα μίγμα υψηλότερης βιολογικής αξίας.

### Πηγές

Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, απαντώνται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως : **κρέας, πουλερικά, ψάρι, αυγά, γάλα, τυρί και γιαούρτι.**

Πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας, απαντώνται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης όπως : **όσπρια, φρούτα και λαχανικά, δημητριακά, ξηροί καρποί και σπόροι.**

### Συστάσεις

Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), για τις πρωτεΐνες (ζωικής & φυτικής προέλευσης), καθορίζει τις τιμές αναφοράς πρόσληψης του πληθυσμού (PRI) για τα βρέφη, τα παιδιά, τους εφήβους & τους ενήλικες, ως εξής:

**Βρέφη 6-11 μηνών:** 1,31-1,14 g/kg ανά ημέρα

**Παιδιά 1-3 χρόνων:** 1,14-0,90 g/kg ανά ημέρα

**Παιδιά 4-6 χρόνων:** 0,87 g/kg ανά ημέρα

**Παιδιά 7-10 χρόνων:** 0,92 g/kg ανά ημέρα

**Παιδιά 11-14 χρόνων:** 0,90 & 0,89g/kg ανά ημέρα για τα αγόρια και τα κορίτσια αντίστοιχα

**Έφηβοι 15-18 χρόνων:** 0,87& 0,84 g/kg ανά ημέρα για τα αγόρια και τα κορίτσια αντίστοιχα

**Ενήλικες:** (συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων) : 0,83g/kg ανά ημέρα

**Έγκυες γυναίκες:** επιπλέον πρόσληψη 1g, 9g και 28g ανά ημέρα το 1ο, 2ο και 3ο τρίμηνο αντίστοιχα

**Θηλάζουσες γυναίκες:** επιπλέον πρόσληψη 19g ανά ημέρα κατά τη διάρκεια των πρώτων 6 μηνών της γαλουχίας και 13g στη συνέχεια