

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Σπουδαστές: ΛΑΜΠΙΑ ΕΙΡΗΝΗ

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2004

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφ.1)ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Κεφ.2)ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Κεφ.3)ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Α)ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Β)ΔΟΜΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Γ)ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Κεφ.4)ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Α)ΑΠΛΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Β)ΣΥΖΕΥΓΜΕΝΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Γ)ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΑ ΠΑΡΑΓΩΓΑ

Κεφ.5)ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Κεφ.6)ΦΥΣΙΚΟΧΗΜΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Κεφ.7)ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Α)Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΥΠΑΤΟΣ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Β)ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΩΝ ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

Γ)ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΙΣΟΖΥΓΙΟΥ ΤΟΥ ΑΖΩΤΟΥ

Κεφ.8)ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

Α)ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ

Β)ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

Γ)ΥΨΟΣ ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΩΝ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ

Κεφ.9)ΒΑΣΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Κεφ.10 )ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ «ΙΔΕΩΔΗ» ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Κεφ.11)ΟΡΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Κεφ.12)ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΖΩΗΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΡΧΕΣ

**Ι) ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

**- Η ΖΩΗ ΑΠΟ 0 ΕΩΣ 9 ΜΗΝΕΣ**

**ΙΙ) ΜΗΝΕΣ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ**

**- Η ΖΩΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΕΩΣ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΧΡΟΝΟ ΖΩΗΣ**

**ΙΙΙ) ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**- Η ΖΩΗ ΑΠΟ 3 ΕΩΣ 5 ΧΡΟΝΩΝ**

**ΙV) ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**- Η ΖΩΗ ΑΠΟ 6 ΕΩΣ 12 ΧΡΟΝΩΝ**

**V) ΠΡΟ-ΗΒΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**- Η ΖΩΗ ΑΠΟ 13 ΕΩΣ 15 ΚΑΙ 16 ΕΩΣ 20 ΧΡΟΝΩΝ**

**VI) ΝΕΟΤΗΤΑ**

**- Η ΖΩΗ ΑΠΟ 21 ΕΩΣ 35 ΧΡΟΝΩΝ**

**VII) ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ**

**- Η ΖΩΗ ΑΠΟ 36 ΕΩΣ 55 ΧΡΟΝΩΝ**

**VIII) ΜΕΣΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**- Η ΖΩΗ ΑΠΟ 56 ΕΩΣ 68 ΧΡΟΝΩΝ**

**IX) ΓΗΡΑΣ**

**- Η ΖΩΗ ΑΠΟ 69 ΧΡΟΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ**

**X) ΑΘΛΗΤΕΣ**

**XI) ΑΤΟΜΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ**

**Κεφ.13) ΔΙΑΙΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ**

**Κεφ.14) ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ**

**Κεφ.15) ΧΗΜΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ**

**Κεφ.16) ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΕΣ ΝΟΣΟΙ**

**Κεφ.17) ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

## Κεφ.1) ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα τελευταία χρόνια σε πολλές ευρωπαϊκές και άλλες αναπτυγμένες χώρες άλλα και στη χώρα μας είναι σε εξέλιξη ένας μεγάλος αγώνας γύρω από την υγιεινή διατροφή και την ενημέρωση για τον κίνδυνο που διατρέχουμε όλοι μας με την κακή διατροφή. Διατροφή και υγεία είναι δύο θέματα που συνδέονται στενά μεταξύ τους και έχουν τις προεκτάσεις τους στον ίδιο τον άνθρωπο.

Λέγοντας διατροφή εννοούμε την πρόσληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ο οργανισμός για την ανάπτυξη του, τον συντονισμό των λειτουργιών του, και τη διατήρησή του στη ζωή χωρίς προβλήματα και ασθένειες.

Η διαμόρφωση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς αποτελεί ένα θέμα που αφορά όλους μας διότι ο τρόπος διατροφής αλλά και γενικά ο τρόπος ζωής είναι υπεύθυνος για την υγεία, την ευεξία και την ποιότητα της ζωής μας. Για το λόγο αυτό οι διατροφικές συνήθειες που αρχίζουν από την παιδική ηλικία είναι ιδιαίτερα σημαντικές και είναι αρκετά δύσκολο να αλλάξουν σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Σωστή διατροφική συμπεριφορά σημαίνει σωστή κατανάλωση και σε σωστές ποσότητες θρεπτικών συστατικών. Τα θρεπτικά συστατικά όπως πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία πρέπει σε κάθε ηλικία να καταναλώνονται στις προβλεπόμενες από τους ειδικούς διατροφολόγους αναλογίες.

Παρακάτω θα αναφερθούμε ιδιαίτερα στις πρωτεΐνες, στη φύση τους, την δομή τους, τον ρόλο και την ένταξή τους στην καθημερινή μας διατροφή.