

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σπουδάστρια : Κυπραίου Παναγιώτα

Καθηγητής : Δρ . Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2005

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ	1
- Φύση και σύνθεση πρωτεϊνών	1
- Δομή των πρωτεϊνών	2
- Ιδιότητες πρωτεϊνών	4
- Προέλευση πρωτεϊνών	5
ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ.....	5
- Απλές πρωτεΐνες	5
- Συζευγμένες πρωτεΐνες	6
- Πρωτεϊνικά παράγωγα	6
ΑΜΙΝΟΞΕΑ	7
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ	8
- Ο ρόλος του ήπατος στον μεταβολισμό των πρωτεϊνών	8
- Ρύθμιση του επιπέδου των αμινοξέων στο αίμα	9
- Ο ρόλος του μυϊκού ιστού στον μεταβολισμό των πρωτεϊνών	11
- Ενιαίος μεταβολισμός των πρωτεϊνών στην παραγωγή της ενέργειας	13
- Ρύθμιση του ισοζυγίου του αζώτου.....	14
- Ο ρόλος των πρωτεϊνών στην παραγωγή της ενέργειας	17
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ	19
- Υπολογισμός της ποιότητας των πρωτεϊνών	21
ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΣΕ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ	30
ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ.....	34
- Φυσιολογικές λειτουργίες της πρωτεϊνικής πρόσληψης.....	34
- Παράγοντες που επηρεάζουν τις πρωτεϊνικές απαιτήσεις.....	35
- Ύψος πρωτεϊνικών απαιτήσεων	37
ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ	41
- Φυσική διατροφή.....	45
- Σύσταση μητρικού γάλακτος	46
- Πλεονεκτήματα μητρικού γάλακτος	53
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΝΗΠΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ	53
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ	58
ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΕ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟ.....	61
- Ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά.....	61
ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ	66
ΑΘΛΗΤΕΣ	69
ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	72
- Διαιτητικά σφάλματα στην τρίτη ηλικία	72
- Διατροφή ηλικιωμένων	73
- Συστάσεις στους υπερήλικες	73
ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΤΩΝ	
ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ	75
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΛΙΠΗ Ή ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ.....	78
ΠΗΓΕΣ ΑΖΩΤΟΥ – ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ	82
Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΝΕΥΡΕΣΗ ΝΕΩΝ ΠΗΓΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ.....	84
ΝΕΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ	85
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΚΑΙ ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ	93
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	94
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	95
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	96