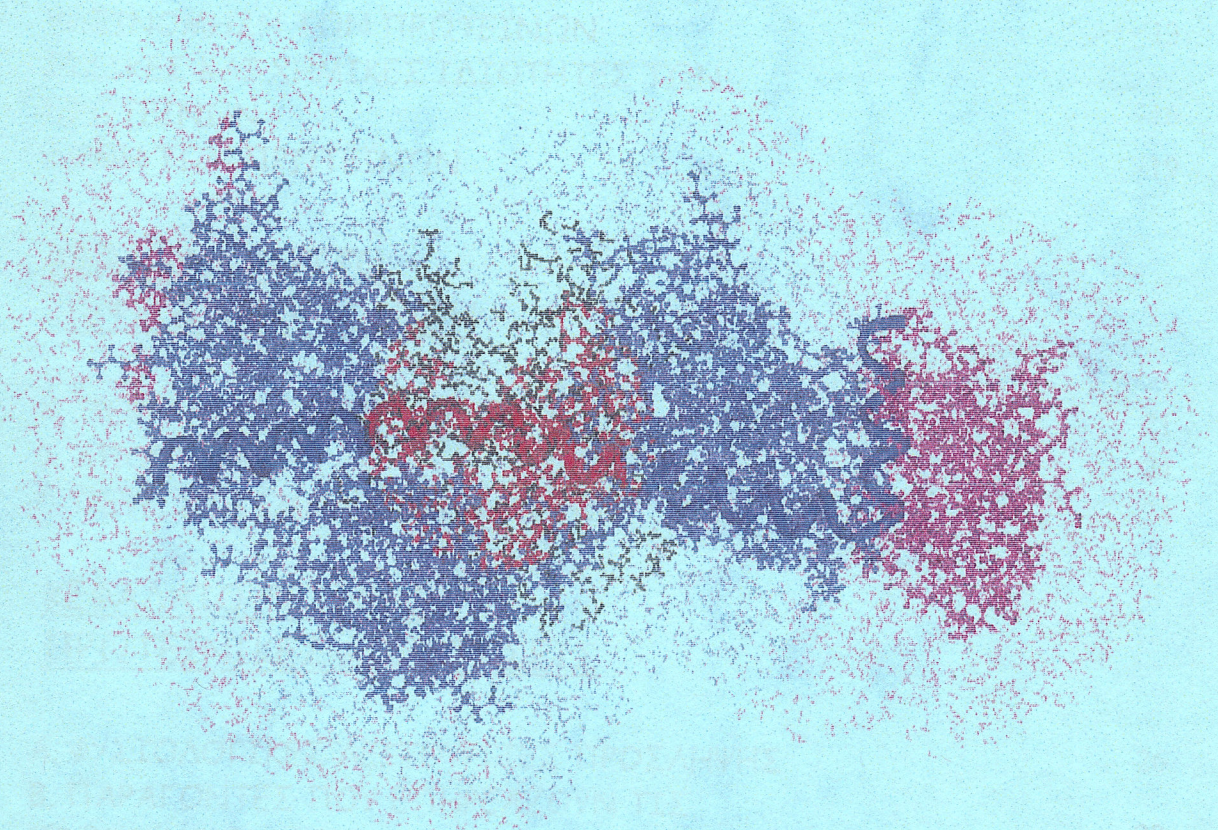




ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ Κ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΕΤΗΤΙΚΗΣ

ΟΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ:

Δρ ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

ΓΡΗΓΟΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2003

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΣΕΛΙΔΕΣ	
<u>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</u>	5	
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: ΑΜΙΝΟΞΕΑ</u>		
ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ	7	
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ	11	
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ</u>		
ΓΕΝΙΚΑ	12	
ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ	13	
ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΧΗΜΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ	16	
ΔΟΜΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ	19	
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ:</u>		
<u>ΠΕΨΗ & ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ</u>		
Α. ΠΕΨΗ	21	
Β. ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ	24	
Γ. ΠΕΨΗ ΣΤΑ ΕΜΒΡΥΑ ΚΑΙ ΤΑ ΒΡΕΦΗ	24	
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ:</u>		
<u>ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ</u>		
Α. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ	26	
Β. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ	29	
Γ. ΥΨΟΣ ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΩΝ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ	32	
Δ. ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	34	
Ε. ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	38	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ:
ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

1. ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΩΝ ΤΡΟΦΩΝ	41
2. ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΕΣ ΤΡΟΦΕΣ & ΑΜΙΝΟΞΕΑ	42
3. ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΩΝ ΤΡΟΦΩΝ	43
I. ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΡΕΑΤΟΣ	43
II. ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥ	45
III. ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	46
IV. ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΤΩΝ ΑΛΕΥΡΩΝ	47
V. ΟΣΠΡΙΑ	48
VI. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	49
VII ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΣΤΑ ΨΑΡΙΚΑ	50

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ:
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

A. ΘΕΡΜΑΝΣΗ	52
B. ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ	53
Γ. ΠΑΣΤΕΡΙΩΣΗ	54
ΟΥΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	55
ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΕ ΑΜΙΝΟΞΕΑ	55

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ:
ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

1. ΥΠΟΠΡΩΤΕΪΝΑΙΜΙΑ	57
2. ΥΠΕΡΠΡΩΤΕΪΝΑΙΜΙΑ	59
3. ΤΡΟΦΙΚΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑ	61
4. ΤΡΟΦΙΚΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ	64

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ:

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

A. ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	66
B. ΔΙΑΙΤΕΣ	66
Γ. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	67

<u>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ- ΠΕΡΙΛΗΨΗ</u>	69
-----------------------------	----