**Bílkoviny-proteiny**

**-Víte o tom, že bílkoviny jsou tvořeny řetězcem aminokyselin a jsou nejcennější složkou potravy**

**-Víte o tom, že jich má být 1g na 1kg váhy a den/kdo cvičí nebo má fyzicky náročnou práci, tak se množství zvyšuje/**

**-Víte o tom, že mají velký význam v metabolismu, v krvi, obranyschopnosti, ve svalech a slouží jako zdroj pro obnovu a stavbu tkání**

**-Víte o tom, že některé hormony jsou bílkovinné povahy/růstový/**

**-Víte o tom, že trvalý nedostatek je příčinou snížené obranyschopnosti a některých poruch**

**-Víte o tom, že nadměrné užívání vede k poruchám jater a ledvin**

**-Víte o tom, že enzymy je druh proteinů, které urychlují v těle chemické reakce/např. trávení/**

**-Víte o tom, že kdo je vegetarián, musí kombinovat různé druhy potravin rostlinného původu, protože co není v jedné rostlině to má jiná**

**Simona Mateičková** [**s.mateickova@seznam.cz**](mailto:s.mateickova@seznam.cz) **774 900 864**

**zdravotní sestra, výživový poradce, měření Quantum, poradenství ohledně prevence, nezávislý konzultant společnosti Finclub a.s.**