**Živiny - bílkoviny**

****

**Význam ve výživě**:

* stavební a energetické živiny
* ve výživě **nezastupitelné (nedají se nahradit žádnou jinou živinou)**

****

**Stavba -** tvořeny řetězci aminokyselin

**Rozdělení podle původu:**

**a) PLNOHODNOTNÉ bílkoviny** = **živočišné bílkoviny a bílkoviny sóji**

 příklady potravin - ………………………………………………………………………………………...

**b) NEPLNOHODNOTNÉ bílkoviny = rostlinné bílkoviny**

 příklady potravin - ………………………………………………………………………………………...

**Vlastnosti bílkovin:**

* **podléhají HNITÍ - rozklad bílkovin způsobený hnilobnými bakteriemi,** neprobíhá **v kyselém**

 **prostředí!**

 Které potraviny hnijí? ……………………………………………………………................................

 Jak se hnití projevuje? ………………………………………………………………………………….

 Co je osliznutí masa a uzenin? …………………………………………………………………………

* **tvoří KOLOIDNÍ roztoky**  - tzv. **nepravé roztoky**, ve kterých se ve vodě vznáší bílkovinné částice.

 Příklady koloidních roztoků - …………………………………………………………………………

* **sráží se - vlivem kyselého prostředí a vysoké teploty**

 příklady potravin - ……………………………………………………………………………………...

* **rozkládají se** působením **vysoké teploty** - potraviny hnědnou (maso, pečivo …)

**Otázky:**

1. K čemu slouží bílkoviny v lidském organismu?
2. Jaké složení mají bílkoviny?
3. Rozdělte bílkoviny podle původu – příklady!
4. Jaké vlastnosti mají bílkoviny?
5. Vysvětlete pojem „koloidní roztok“!
6. Co je hnití a jak se projevuje?
7. Které potraviny obsahují plnohodnotné bílkoviny?
8. Které potraviny obsahují neplnohodnotné bílkoviny?