

A FEHÉRJÉK LENYŰGÖZŐ VILÁGA: JÓLLÉTÜNK LÁTHATATLAN ÉPÍTŐBAJNOKAI

Alexandra Nitsche, MD,
SMEC (Scientific and Medical Education Committee)



Testünk aprócska életformáknak, létünk láthatatlan építészeinek a támogatást élvezve működik. Mikroszkópikus kis segítők kulcsszerepet játszanak annak biztosításában, hogy minden sejtünk hatékonyan támaszkodjon a saját anyagcseréjére, termelje nekünk az energiát, növekedjen és regenerálódjon.

A fehérjék képezik ennek a bámulatos interakciónak az alapját. Az elnevezésük a görög *proteios* szóból ered, amely jelentése „első” vagy „elsődleges”, így jól tükrözi esszenciális szerepüket. A fehérjék aminosavak hosszú láncolatai alkotta, összetett struktúrák. Szervezetünk azonban a kilenc esszenciális aminosav előállítására nem képes, így azokat az étrendünkben kell számára bebiztosítanunk. Mindegyikük egyedülálló szerepet tölt be a szervezet működésében, köztük az izmok felépítésében, a sejtosztódásban és a hormonális szabályozásban.

A kilenc esszenciális aminosav

-  **Izoleucin:** Támogatja az idegrendszert és az izomépülést. Olyan élelmiszerekben található meg, mint a kesudió, a földimogyoró és a csirkehús.
-  **Leucin:** A jó erőnlétért felelős aminosav segíti az izomépülést és az energiaellátást. Megtalálható a lencsében, a tökmagban és a tojásban.
-  **Lizin:** Elősegíti a sejtosztódást és a csontnövekedést. Kiváló forrásai többek között a tökmag, a lencse és a tofu.
-  **Metionin:** Fontos a ciszteintermeléshez és az anyagcsere-folyamatokhoz. Megtalálható a brazil dióban, a tojásban és a spenótban.
-  **Fenilalanin:** A máj tirozinná alakítja, ami alapvető fontosságú a hormontermeléshez. Előfordul a szójában, a sárgarépa és a halakban.
-  **Treonin:** Nyugtató hatású glicinné alakítható, és támogatja a csontképződést. Megtalálható a papajában, a sárgarépa és a spenótban.
-  **Triptofán:** Kedélyjavító hatásáról ismert, és a szervezet szerotoninná, boldogság- és elégedettségérzetet adó hormonná alakítja. Kiváló forrásai többek között a szójabab, a kesudió és a zabpehely.
-  **Valin:** Szabályozza a vércukorszintet, jelátviteli anyagokkal látja el az agyat, és erősíti az immunrendszert. Bőségesen jelen van a tönkölylisztben, a zabpehelyben és a csirkehúsban.
-  **Hisztidin:** Szerepet játszik a hisztamin előállításában, amely fontos az immunrendszer számára, valamint a gyomorsav termeléséhez is. A hisztidin kiváló forrásai többek között a csirkehús, a tonhal és a lencse.

A fehérjék növényi és állati eredetűek is lehetnek. A növényi alapú fehérjékre egyre szélesebb körben tekintenek egészséges alternatívaként. Sok esetben kevesebb telített zsírt tartalmaznak, ugyanakkor rostokban és antioxidánsokban gazdagok. Ezenkívül fenntarthatóbbak is, mivel a növényi alapanyagoknak gyakran az erőforrás-hatékonyságuk is sokkal magasabb fokú. Tisztán növényi alapú étrend esetén azonban bizonyos aminosavakat tudatosan kombinálni kell a kiegyensúlyozott fehérjeminőség biztosítása érdekében.

A kiegészítésképp bevitt fehérje elengedhetetlen az anyagcsere-egészség támogatásához, különösen az idősebb korosztály és a nők számára, akiknek a hagyományos étrendjükre hagyatkozva kihívást jelenthet a fehérjeszükségletük kielégítése.

Harmincon túl az izomnövekedés lelassul, majd ötvenen túl ez a zavar már egyre érezhetőbbé is válik. Tudatos fehérjebevitellel lassítható ez a folyamat, és a kor előrehaladtával is fenntartható marad az életminőség, különös tekintettel a testben végbemenő változások támogatására. Az izomtömeg hajlamossá válik a csökkenésre, ami korlátozottabb mozgékonsághoz és az esések egyre nagyobb kockázatához vezet. Itt jön képbe a célzott fehérjebevitel, amely így védőpajzsként szolgál számunkra.

Emellett az „anabolikus rezisztencia”, vagyis a fehérjebevitelre reagáló izmok hatékonyságának csökkenése is hatással van ránk a korról. Ez mérsékeltebb izomfehérje-termelést eredményez, és az izomtömeg és -működés fokozatos hanyatlásához is vezet. Az izomfehérje bioszintézisének serkentése különösen fontos az idősebb korosztály számára, amiben a leucin nevű aminosavnak kiemelt szerepe van.

A fehérjék azonban nem csupán az izomtömeg őrzői, hanem a mozgékonsághoz is hozzájárulnak. Az izomerő és -működés létfontosságú a mindennapi élethez szükséges mozgékonsághoz. A megfelelő fehérjebevitel segít az önállóság fenntartásában, az esések kockázatának csökkentésében és az életminőség javításában is a kor előrehaladtával.

A fehérjék fontossága valamennyi korcsoportra kiterjed a nők körében, hiszen az egészségére gyakorolt kedvező hatásaikra az életük minden szakaszában szükség van. Fiatal korban a fehérjék alapvető fontosságúak a növekedéshez, valamint a bőr, a haj és az izmok fejlődéséhez. Várandósság alatt megugrik a fehérjeigény. Nemcsak a magzatnövekedést támogatja, hanem a szervfejlődésére is hatással van. A fehérjehiány ilyenkor fokozhatja a komplikációk veszélyét. Ahogy öregsünk, a fehérjebevitel központi szerepet kap a csontegészség, a bőr rugalmassága és az izomtömeg megőrzésében is. Emellett a fehérje a hormonális szabályozást is támogatja.

A fehérjealapú hormonális szabályozás kihatással van a különböző hormonokra, úgymint az inzulinra és a ghrelinre, amelyek a vércukorszintet és az éhségérzetet szabályozzák. A kiegyensúlyozott fehérjebevitel stabilizálja ezeket a hormonokat, és kedvezően hat a hangulatra és az alvásminőségre is.

Összességében tehát elmondható, hogy a fehérjék a mi láthatatlan hőseink. Gondoskodnak arról, hogy minden sejtünk optimálisan működjön, és hogy minden tekintetben kellemes legyen a közérzetünk. Tudatosan figyelniük kell a kiegyensúlyozott fehérjebevitelünkre annak érdekében, hogy biztosítsuk testünk csodás működésének támogatását.