

Boletim Informativo: Proteínas

O que são? As proteínas estão entre os principais nutrientes de que o organismo precisa diariamente em quantidades adequadas. As proteínas são compostas por aminoácidos. Muitos desses aminoácidos são essenciais, nosso organismo não pode produzi-los e eles devem ser fornecidos pela alimentação. Quando uma proteína contém todos os aminoácidos essenciais, é considerada uma proteína completa. Todas as fontes animais fornecem proteínas completas. A proteína é considerada incompleta se um ou mais dos aminoácidos essenciais estiver faltando. Com exceção da proteína da soja, as fontes vegetais de proteína são consideradas incompletas. Porém, duas proteínas incompletas de origem vegetal podem ser complementares – uma proteína pode fornecer o aminoácido que falta na outra e vice versa. É desta forma que os vegetarianos conseguem atender às suas necessidades protéicas – arroz e feijão é um exemplo clássico de duas proteínas que complementam uma a outra, fornecendo todos os aminoácidos essenciais.

Qual a sua função? As proteínas exercem muitas funções importantes no organismo. Um de seus principais papéis é construir e reparar tecido muscular. Muitas funções orgânicas também dependem das proteínas. Alguns hormônios, que atuam como “mensageiros celulares”, são proteínas, e as enzimas – que ajudam o organismo a efetuar muitas das reações químicas que ocorrem no interior das células – também são proteínas. Estas são apenas algumas das muitas funções essenciais das proteínas no organismo.

Por que são importantes? Em poucas palavras, as proteínas são essenciais à vida. Sem proteínas na quantidade adequada, o organismo não seria capaz de crescer ou de reparar diariamente o desgaste do tecido muscular. Para sobreviver, precisamos desses hormônios vitais, enzimas e muitas outras proteínas especializadas elaboradas pelo organismo.

Onde são encontradas? As proteínas são encontradas tanto nos alimentos de origem animal quanto vegetal. Carnes, peixes, aves, ovos e leite são ricos em proteínas, e boas fontes vegetais de proteína incluem os feijões (tais como o feijão soja, feijão preto, rajado, etc.) lentilhas e ervilhas. Pós de proteína feitos à base de soja, soro de leite ou claras de ovo também podem ser acrescentados a outros alimentos para reforçar o seu teor protéico.