

# Amminoacidi

- Sono 20 gli amminoacidi che partecipano alla composizione delle proteine.
- 9 amminoacidi essenziali (indispensabili):  
istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano, valina
- 11 amminoacidi non essenziali:  
alanina, arginina, asparagina, acido aspartico, cisteina, glutammina, acido glutamminico, glicina, prolina, serina, tirosina

# Proteine animali e proteine vegetali

- Ogni proteina possiede una sequenza caratteristica di amminoacidi. Le proteine animali e vegetali sono costituite dagli stessi 20 amminoacidi, ma si distinguono per la loro combinazione. Più la composizione di amminoacidi essenziali risulta equilibrata, più valore ha la proteina.
- Considerate isolatamente, le proteine animali hanno di solito più valore di quelle vegetali. Tuttavia, una combinazione di diverse proteine vegetali o di proteine vegetali con proteine animali può aumentarne sensibilmente il valore. In questi casi, le proteine vegetali possono talvolta persino superare determinate proteine animali.

# Valore biologico

- Il valore biologico (VB) indica quante proteine possono essere formate nell'organismo a partire da 100 grammi di proteine alimentari. Il valore biologico è direttamente proporzionale alla quantità e al numero di amminoacidi essenziali in una proteina o in una combinazione di proteine.

Uova di gallina	100	
Carne di maiale	85	
Soia	81	
Pollame	80	
Carne di manzo	80	
Segale	78	
Patate	76	
Mais	72	
Latte di mucca	72	
Riso	66	
Grano	47	(contenuto ridotto di lisina)
Gelatina	0	(un amminoacido è totalmente assente)
Uova di gallina + patate	136	
Uova di gallina + soia	124	
Uova di gallina + latte	119	
Uova di gallina + grano	118	
Uova di gallina + mais	114	
Latte + patate	114	
Latte + segale	100	
Miglio + soia	100	
Fagioli + mais	99	
Carne di manzo + gelatina	98	