

30.03 2020

Hvitt kjøtt - en proteinbombe

Alle levende organismer er avhengig av proteiner.



Proteiner består av aminosyrer som bygges inn i alle muskler i kroppen. Kjøtt av kylling og andre dyreslag inneholder alle de aminosyrene kroppen trenger for å lage sine egne proteiner.

Kollagen som bygger opp brusk, sener, tenner, ben, negler og hår, er også protein. Proteiner er nødvendig for vekst og for oppbygging og reparasjon av ben, muskler, bindevev, hud, indre organer og blod. Alle celler i kroppen inneholder derfor proteiner. Også antistoffer, enzymer og hormoner er proteiner som regulerer kroppens stoffskifte. Blod vil for eksempel ikke stivne uten de riktige proteinene. Ved behov kan proteiner brukes til energi.

Anbefalt proteininntak er knyttet til energiinntaket. **10-20 prosent av energiinntaket skal komme fra protein.** En voksen person trenger derfor ca 0,8 g protein per kilo kroppsvekt. De fleste matvarer inneholder proteiner, noe som gjør at kroppens behov for proteiner blir dekket gjennom et variert norsk kosthold.

Visste du at... En voksen person på rundt 70 kg inneholder omtrent 12 kg proteiner!

Les mer om helse

[Artikkel](#)

[Egg og kolesterol - Verdens største myte om egget](#)

[Det er nok verdens største myte om mat - at egg er farlig for kolesterolet. For kolesterolet i maten har lite å si for kolesterolnivået i blodet.](#)

[Pil høyre](#)

Image not found or type unknown

Prior leverer trygg mat

Artikkel

Miljømerking på Prior-produkter

Artikkel

Dyrevelferdsprogrammet - hva er det?

Artikkel

Bærekraftig kjøtt gir bærekraftig mat

Artikkel