

TRẢ LỜI CÂU HỎI THẢO LUẬN TRANG 25 SGK SINH 10: TẠI SAO CHÚNG TA LẠI CẦN ĂN PROTEIN TỪ CÁC NGUỒN THỰC PHẨM KHÁC NHAU?

Đề bài

Tại sao chúng ta lại cần ăn protein từ các nguồn thực phẩm khác nhau?

Lời giải

Vì cơ thể người không tự tổng hợp được tất cả các axit amin mà phải lấy từ bên ngoài. Khi Pro được đưa vào sẽ được các enzym phân giải thành các axit amin để hấp thụ tạo ra loại protein đặc thù cho cơ thể người.

Mỗi loại thực phẩm chỉ chứa một số loại axit amin nhất định nên để cung cấp được tất cả axit amin cần cho tổng hợp protein thì cần bổ sung từ nhiều nguồn thực phẩm khác nhau.