

Amikor fehérje kerül emésztőrendszerünkbe, azt az enzimek aminosavakká bontják. Ezek a nitrogén tartalmú, vízben oldódó vegyületek könnyen felszívódnak. A véráramba kerülve eljutnak minden egyes sejtünkhöz, amelyek a számukra szükséges mennyiséget visszatartják. Tehát az aminosavakat a szervezet építőkövekként használja fel a testszövetek új sejtjeinek építéséhez, a kiöregedett, elpusztult sejtrészek pótlására. A fehérjéket alkotó aminosavakból 22-félét ismerünk. Ezek közt vannak olyanok, melyeket szervezetünk képes előállítani, és vannak olyanok, melyeket külső forrásból kell pótolnunk. Utóbbiakat esszenciális aminosavaknak nevezzük, ezek a következők: izoleucin, leucin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofán, valin. Szokás még ide sorolni a hisztidint és az arginint is, amiket a szervezet - különösen a növésben lévő gyermekeké - nem képes elég gyorsan termelni. A fehérjék biológiai értékét esszenciális aminosav-tartalmuk alapján határozzuk meg. A teljes értékű fehérjékben hiánytalanul és kedvező arányban mind fellelhető. Ilyenek a hús, a hal, a tojás, a tej és a növényi eredetű szója. A többi fehérjéből valamelyik esszenciális aminosav hiányzik. Ezeket komplettálással tehetjük teljes értékűvé, vagyis ha olyasvalamivel fogyasztjuk, amiben a hiányzó elem fellelhető.