

Sok száz aktív (működő) enzim van szervezetünkben. Ezek a normális anyagcsere lebonyolításáért felelősek, gyorsítják és irányítják a testen belüli biokémiai folyamatokat. Felépítésükre jellemző, hogy egy nagymolekulájú, hőérzékeny fehérjerészből és egy kis molekulájú, hőálló, nem fehérjerészből állnak. Ebből az összetételből következik, hogy az enzimek működését befolyásolja a hőmérséklet: aktivitásuk az optimális hőmérséklet eléréséig növekszik, de azon túl csökken. Az enzimek alkotóelemei a táplálékkal kerülnek a szervezetbe, ahol az állandóan végbemenő folyamatokhoz szükséges enzimkoncentráció egyensúlyi állapotban van, és a mindenkori szükségletnek megfelelően alakul ki az aktív-inaktív arány. Nekünk csak az enzimek képződéséhez szükséges alkotóelemek megfelelő mennyiségéről kell gondoskodni, a többit már szervezetünk intézi. Optimálisnak nagyobb mennyiségű friss zöldség, gyümölcs és olajos mag, valamint mérsékletes tej- és mézfogyasztás tűnik. A táplálkozással kapcsolatos enzimek közül néhány fontosabb: a pepszin, mely a fehérje, a lipáz, mely a zsírok és az emiláz, ami a szénhidrátok lebontását végzi.