

A fehérje szervezetünkben az építést végzi. Neve - protein - a görög proton szóból származik, jelentése első vagyis legfontosabb. Kémiai felépítésében a zsiradéktól és a szénhidráttól lényegesen eltér, mivel nitrogéntartalmú vegyület. Fehérjére mindenképp a szív, az izmok és egyéb testszövetek felépítéséhez van szükség; de ugyancsak fontos alkotórésze az enzimeknek, a hormonoknak, valamint a szervezet védekezését biztosító immunanyagoknak is. Emellett energiát szolgáltat, ha azt a szervezet a szénhidrátból meg a zsiradékból nem képes fedezni. Hiányakor csökken a szervezet ellenálló képessége, és hátrányosan befolyásolja a testi-szellemi teljesítményt is. Túlzott bevitele azonban káros: a májat meg a vesét megterheli, amit pedig a szervezet nem dolgoz fel, zsírrá alakulva raktározódik el. Pontosan ki kell tehát számolni, mennyit eszünk belőle. Nemzetközileg elfogadott, hogy egy átlagembernek annyi gramm fehérjére van szüksége, ahány kiló. Fontos hangsúlyozni, hogy itt is a kívánatos, vagyis a túlsúly nélküli tömeg számít. Ideális, ha a napi fehérjebevitel 40%-a állati, a többi növényi eredetű. A szervezet étkezésenként csak bizonyos mennyiségű ételt bír hasznosítani; proteinből 30-40 grammot.