

PRINCIPAIS FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS

FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS

VALINA, LEUCINA E ISOLEUCINA

Eles são os aminoácidos presentes em abundância nas mioproteínas (proteínas do músculo). Eles são usados como fonte de energia durante os exercícios físicos.



são aminoácidos
que desempenham um papel
importante durante
os exercícios físicos.

FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS

ALANINA

É um dos aminoácidos mais facilmente utilizados como fonte de energia.
Sua participação é citada para melhorar o metabolismo do álcool.
Sua participação é citada na rápida recuperação da fadiga durante os exercícios.



É essencial para a saúde do fígado!

FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS

ARGININA

Ela desempenha um papel importante na dilatação dos vasos sanguíneos, o que facilita o fluxo sanguíneo e a oxigenação dos tecidos.

É um aminoácido útil na eliminação do excesso de amônia do organismo humano. Sua participação é citada no aumento da função imunológica.



FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS

GLUTAMINA

É um dos aminoácidos presentes em maior quantidade no corpo.
É usado como fonte de energia para o trato intestinal em particular.
Sua participação é citada na proteção do fígado e aumento do metabolismo do álcool.



É essencial para a saúde do fígado!

FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS

LISINA

A Lisina é um dos aminoácido essencial à saúde humana. E é tão importante porque o organismo não o consegue fabricar sozinho. A lisina entra no organismo através da dieta.

Importância dos aminoácidos (Lisina)

- Processos de crescimento
- Ajuda a baixar o colesterol
- Facilita a absorção de cálcio no organismo

ÁCIDO ASPÁRTICO

É um aminoácido facilmente usado como fonte de energia.

O ácido aspártico é um aminoácido, que produz energia para grande parte do organismo. Auxilia no processo de respiração celular.

FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS

ÁCIDO GLUTÂMICO

É um aminoácido encontrado em grande quantidade no trigo e na soja. É um dos aminoácidos mais facilmente utilizados como fonte de energia. É um aminoácido presente em diversos alimentos naturais.

* Sua participação é citada na rápida recuperação da fadiga durante os exercícios.



FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS

PROLINA

- É um dos aminoácidos que formam a pele. Proporciona a hidratação da pele.
- Facilmente usado como fonte de energia para o organismo.

CISTEÍNA

- Precursora para a glutathione
- A glutathione é um antioxidante muito significativo que ajuda a prevenir danos aos componentes das células. Tal dano pode ser provocado por espécies reativas ao oxigênio como radicais livres, peróxidos, etc. A glutathione é feita de cisteína e é a forma através da qual a cisteína expressa propriedades antioxidantes.

METIONINA

É um aminoácido essencial que é usado para produzir diversas substâncias necessárias à nutrição, à resposta imunológica e à defesa contra agressões.

FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS

HISTIDINA

- É um aminoácido essencial usado para produzir histamina .
- A histamina é um dos principais mediadores químicos envolvidos na resposta inflamatória anafilática e na resposta alérgica.

FENILALANINA

- A fenilalanina ajuda na produção de tirosina, uma substância que ajuda na produção de neurotransmissores excitatórios que melhoram a disposição mental, combatendo vários dos sintomas característicos da depressão. Além disso, por aumentar a quantidade de endorfinas no cérebro, a fenilalanina cria uma sensação de positivismo em relação à vida, assim como maior vitalidade.

FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS

TIROSINA

A Tirosina ou L-tiroxina é um aminoácido não essencial, o qual o organismo sintetiza a partir da Fenilalanina, um outro aminoácido. O aminoácido Tirosina é importante para a formação da estrutura de todas as proteínas do corpo. A tirosina também é precursora de muitos neurotransmissores, como dopamina, norepinefrina e epinefrina.

TRIPTOFANO

O triptofano, também conhecido como L triptofano, é um aminoácido essencial, não produzido pelo organismo e que deve ser obtido pela alimentação. Ele participa do crescimento normal e da síntese proteica, além de regular diversos mecanismos fisiológicos, sendo encontrado na corrente sanguínea ou em proteínas transportadoras.

O triptofano, junto com a niacina, vitamina B3 e magnésio, atua como precursor da serotonina, um neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e bem-estar. Dessa forma, o triptofano tem influências indiretas sobre o comportamento alimentar, fadiga e sono, bem como o estímulo da insulina e do hormônio do crescimento.

FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS

GLICINA

É usado para produção de componentes da hemoglobina.

ASPARAGINA

Possui uma função importante na biossíntese de glicoproteínas e é também essencial na síntese de um grande número de outras proteínas.

TREONINA

desempenha um papel importante na absorção de outros nutrientes, além de também ser necessária para a formação de colágeno e elastina.

E embora não receba muita atenção, a treonina não pode ser deixada de lado, uma vez que uma deficiência nos níveis deste aminoácido pode causar desde problemas de digestão até o acúmulo de gordura no fígado.