Esenciální a postradatelné aminokyseliny

Aminokyseliny, které si naše tělo dovede samo syntetizovat nazýváme **neesenciální, postradatelné**.

Aminokyseliny, které musíme přijímat v potravě jsou **esenciální, nepostradatelné**.

Esenciální aminokyseliny

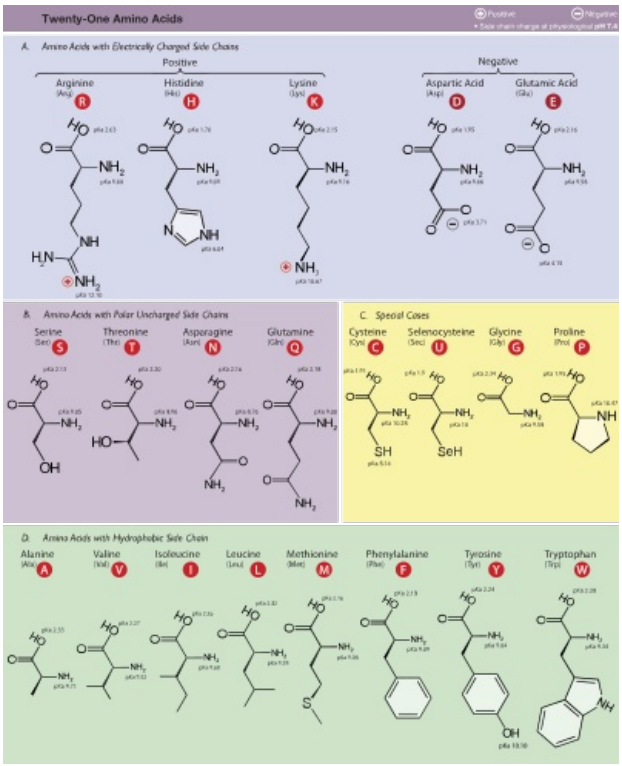
- rozvětvené: Val, Leu, Ile;
- aromatické: Phe, Trp;
- bazické: Lys;
- obsahující síru: Met;
- s hydroxylovou skupinou: Thr.

Podmíněně esenciální aminokyseliny

- Arg, His.

Postradatelné aminokyseliny

- Gly, Ala, Ser, Pro, Cys, Tyr, Asn, Gln, Asp, Glu.



Přehled struktur základních aminokyselin