



VALGUD

Koostanud: Urmeli Joost, RN, Msc; Maarja Randväli, RN, kliiniline õendus

Inimorganism vajab pidevalt **toiduvalke**. Inimkeha valgud koosnevad **aminohapetest**, mis jaotuvad asendamatuteks ja asendatavateks. Asendamatuid aminohappeid inimorganism ise toota ei suuda ning seetõttu tuleb nad saada toiduga. Toiduvalkude puhul on tähtis nii biokvaliteet kui ka kogus. Kõrge biokvaliteediga toiduvalgu allikad on näiteks muna, linnuliha, kala ja piim, sest nad sisaldavad rohkesti asendamatuid aminohappeid (1,2).

Valkudel on inimorganismis mitmeid tähtsaid rolle nagu (1–3):

- Regulaatorne – osad ainevahetuse reguleerijad on valgulise ehitusega (nt pankreases toodetav insuliin).
- Struktuurne – valgud on näiteks biomembraanide, kõõluste, veresoonte seinte, küünte, karvade ja juuste ehituskomponendid.
- Kaitsefunktsioon – valgud osalevad antikehade tootmises.
- Transpordifunktsioon – ainete transport biovedelike kaudu.
- Varufunktsioon – valkusid saab kasutada varuainena arenevate rakkude toiduks.
- Energeetiline – 1g valke annab 4,3 kcal (17,5 KJ) energiat.



ALLIKALOEND

1. Zilmer M, Kokassaar U, Lill A. Normaalne söömine. Teejuht ja abimees eluks nüüdisaja globaalsel infoprügemäel. Tallinn: Avita; 2015.
2. Valgud [Internet]. www.toitumine.ee. [tsiteeritud 29. august 2016]. Available at: <http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/valgud>
3. Zilmer M, Karelson E, Vihalemm T, Rehema A, Zilmer K. Inimorganismi biomolekulid ja metabolism. Tartu: Biokeemia Instituut, Arstiteaduskond, Tartu Ülikool; 2006.

www.diabeedispetsialistid.ee