

Comprendre les Protéines



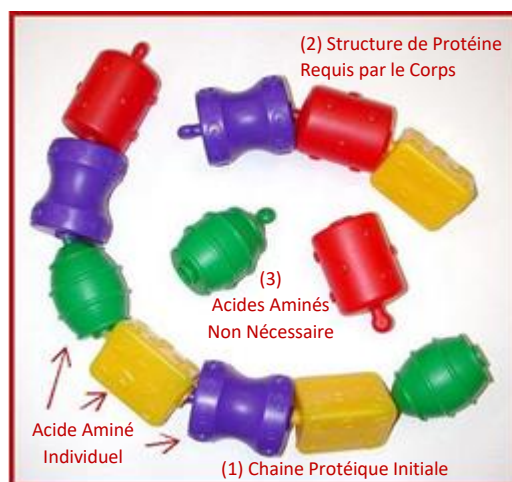
Les aliments ayant une haute concentration (complexe) structurale d'acides aminés sont appelés protéines. Ceci inclut la chair (muscles, organes et glandes, tissus, etc.), et à un degré moindre, les noix, les légumineuses et parfois les féculents (comme les grains).

Les acides aminés (et non les protéines) sont ce dont le corps a besoin pour construire des tissus et agir en tant que transporteurs et que tampons. Ces acides aminés se groupent ensemble en séquences spécifiques pour devenir des protéines utilisables. Les protéines sont riches en azote et ont une dominance du côté acide lorsqu'elles sont

décomposées. Lorsqu'on consomme des protéines provenant de chairs animales, de noix, de légumineuses, etc., le corps doit d'abord décomposer ces protéines en leurs acides aminés respectives. Ces acides aminés séparés sont ensuite regroupés en séquences dont notre corps a besoin.

Pensez à cela comme à une chaîne de blocs à assembler pour enfant, chaque bloc individuel représentant un acide aminé et la chaîne complète de bloc une protéine (1). Quand nous mangeons une protéine, le corps doit retirer ces blocs les uns des autres. Les blocs nécessaires sont ensuite recombinaés dans l'ordre requis par le corps (2), et les blocs inutiles sont rejetés (3).

Ceci nécessite beaucoup d'énergie et un acide initial (l'acide chlorhydrique libérant la pepsine) pour décomposer ces protéines complexes vers le stade de peptides et finalement en acides aminés avant que votre corps ne puisse les utiliser. C'est pourquoi nous appelons les protéines, surtout celle provenant de chairs, des acides aminés de seconde main. Au contraire des fruits et légumes, qui sont considérés comme des acides aminés supérieurs de premières mains laissant par la suite un résidu alcalin.



Il est important de noter que le corps ne brûle pas les acides aminés comme source d'énergie. Ceci équivaudrait à brûler les murs de votre maison dans le poêle comme carburant. Le carbone (carbohydrates) et l'oxygène sont

utilisés comme source d'énergie. Ces aliments sont de façon prédominante vos fruits et légumes. Tous les aliments possèdent et sont fait d'acides aminés. Ceci leur donne de la structure. Cependant, ces acides aminés sont simples et faciles pour votre corps à décomposer et utilisés.

Quand l'humain regarde ces problèmes de santé, ils se retrouvent de façon prédominante du côté acide de la chimie.

Rappelez-vous qu'il y a seulement deux côtés à la chimie. Vous pouvez substituer l'acidose (l'augmentation d'acide dans les tissus) à l'inflammation, la douleur, et la destruction du corps. Les protéines peuvent avoir un effet constipant et de putréfaction causant la toxémie et l'acidose. Les protéines provenant de chairs génèrent des odeurs corporelles, alors que les fruits et les légumes nettoient le corps et éliminent les odeurs corporelles.