

# GLI 8 AMMINOACIDI ESSENZIALI



*Esistono 22 e forse 23 amminoacidi, di cui solo 8 non sono il nostro corpo non riesce a sintetizzare, cioè non riesce a trasformarli dal cibo che ingeriamo, né riesce a formarli da altre combinazioni chimiche interne.*

*Per poter ottenere questi amminoacidi essenziali, ha un solo modo: ingerirli da diversi alimenti che ne hanno di natura.*

*Gli amminoacidi essenziali sono: fenilalanina, isoleucina, lisina, leucina, metionina, treonina, triptofano e valina. Alcuni inseriscono anche l'istidina, ma gli studi non sono certi.*

*Quindi a differenza degli altri 14-15 amminoacidi, questi*

*sono essenziali perché è essenziale trovare alimenti che li abbiano, diversamente, nel tempo ne resteremo sprovvisti, con carenze più o meno gravi.*

**Si trovano in gran parte dei cibi**, per cui fare una lista sarebbe davvero lunga, qui mi interessa darvi alcune utili informazioni.

Diversi studi hanno ben spiegato il concetto del perché **sarebbe meglio prendere gli amminoacidi nei vegetali piuttosto che negli alimenti di origine animale**, nonostante ad un primo impatto possa sembrare contro intuitivo.

Infatti **negli alimenti di origine animale, c'è di solito una maggiore concentrazione di amminoacidi** utili a creare le proteine, quindi da sempre si è pensato di mangiare più carne, perché questa replica più o meno il nostro corpo, cioè la carne animale, non è molto differente da quella umana, quindi mangiandone, si ricevono tutti i nutrienti necessari.

Purtroppo c'è un grave problema: **proprio perché gli alimenti animali hanno tutti gli amminoacidi sempre disponibili, il corpo quando sta duplicando le sue cellule, non ha il giusto tempo di ripararle** se hanno qualche difetto, dal più grave come un tumore, ad uno molto meno grave, come una piccola malattia. Quindi questa rapidità di ricostruzione velocizza la crescita di qualsiasi malattia. Inoltre c'è anche meno necessità di variare la nostra dieta e questo è un altro grandissimo problema, perché la varietà aiuta il nostro organismo ad avere anche tutti gli altri innumerevoli micronutrienti.

**Quando ingeriamo dei vegetali invece, non abbiamo quasi mai tutti gli amminoacidi insieme, quindi nel momento in cui il corpo va a duplicare le sue cellule**, deve attendere più tempo per poterle ricreare e stare in attesa che gli arrivino tutti i componenti necessari, nel frattempo **può riparare ciò che era rotto** della vecchia cellula e a fine lavoro, avrà una cellula

nuova e non più difettata. **Quindi l'apparente svantaggio diventa il più grande dei vantaggi.** Inoltre chi mangia vegetale, sapendo che non può prendere tutti gli aminoacidi in un unico alimento, deve variare molto e questo variare, gli può dare un altro grande vantaggio competitivo.

Altre cose da sapere sugli aminoacidi essenziali e non è che **con la cottura, alcuni vengono trasformati o distrutti.** Tra questi ci sono la lisina e la cistina, la prima è essenziale e per poterne avere, serve assimilarla cruda, cioè non lavorata a temperature sopra i 50-60°.

**L'alimento vegetale che ne ha una disponibilità pressoché completa di aminoacidi, è la Spirulina, l'alga ormai famosissima proprio per questo motivo, infatti la FAO l'ha messa come alimento che può ridurre drasticamente le malattie nei paesi poveri, già con l'assunzione di un solo grammo al giorno. Infatti andrebbe a colmare gran parte delle carenze dovute alla malnutrizione di quei paesi. Non solo ha gli 8 aminoacidi essenziali, ma anche altri 12 non essenziali. È inoltre un potente energizzante, alcalinizzante e chelante per togliere i metalli pesanti.**

Qui di seguito vi metto il link per la spirulina in compresse, perché il sapore non sempre è gradevole a tutti e così resta più semplice da utilizzare. È cruda così da poter avere attive le vitamine e gli aminoacidi.



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/superfoods/spirulina-compresse>

*Cosa ne pensi?*

*Hai solo un modo per nutrirti sempre in profondità e non solo con il cibo, ma con i consigli e le informazioni GIUSTE,*

**LA VERA SALUTE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE !!!**

*Se ti è piaciuto questo Articolo fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividilo sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*

**E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!**

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :*

alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



**👤 CON GRANDISSIMO PIACERE VI AVEVO GIÀ ANNUNCIATO DA PIU DI UN ANNO LA**

# COLLABORAZIONE TRA Viaggi&AssaggiFelici e L'AZIENDA CIBOCRUDO



🍀 Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento . 🏃 Per qualsiasi dubbio o delucidazione non esitare a contattarmi !!! 🍀 In ogni caso qui troverai l'articolo completo dove ti parlo anche in breve del "CRUDISMO" e dell'importanza anche per chi come me non è un "CRUDISTA" di usare prodotti di qualità e biologici.

["CiboCrudo": AZIENDA di alimenti e supefood più nutrienti perchè lavorati a basse temperature](#)