

ජරෝටීන්

- මහා පෝෂක යකි.
- සිරුරේ පටක වර්ධනයට හා අළුත්වැඩියාවට අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන්, නයිට්‍රජන්, සංයුතියෙන් යුක්ත වන අතර සල්ෆර් හා පොස්ෆරස් සුළු වශයෙන් අඩංගු වේ.
- ඇමයිනෝ අම්ල අණු එකතු වී ජරෝටීන් සෑදේ
- ජරෝටීනයක නයිට්‍රජන් ප්‍රතිශතය **16%** වේ.

ජරෝවින් වර්ගීකරණය

සම්පූර්ණ ජරෝවින්

- අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ලම අඩංගු වේ.

උදා: මස්

කිරි

බිත්තර

අසම්පූර්ණ ජරෝවින්

- අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල එකක් හෝ කිහිපයක් පමණක් අඩංගු වේ.

උදා: රනිල බෝග

මාග බෝග

ධාන්ය

අත්යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල

සිරුර තුළ නිපදවා ගත නොහැකි නිසා ආහාර වලින්ම ලබා ගත යුතු ඇමයිනෝ අම්ල අත්යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වේ.

1. ලයිසින්

2. ලියුසින්

3. අයිසොලියුසින්

4. මෙතයොනීන්

5. හිනයිල් ඇලනීන්

6. ත්‍රිප්‍රොනීන්

7. ට්‍රිප්‍රොලානීන්

8. වැලීන්

9. හිස්ටිඩීන්

10. ආර්ජීනීන්

අත්යවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල

සිරුර තුළ නිපදවා ගත හැකි බැවින් ආහාර මගින් ලබා ගැනීම අනිවාර්ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල අත්යවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල වේ.

ජේරෝවින් පරිපූරණය

ධාන්ය හා මාෂ බෝග ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් අත්යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ජීර්මාණුවක්ව සිරුරට ලබා ගත හැකි වීම ජේරෝවින් පරිපූරණය ලෙස දැක්විය හැක.