

L-Arginin

L-Arginin ökar bildning av kväioxid i kroppen. Kväveoxid är viktigt för immunförsvaret, för blodflödet och är en kraftig antioxidant samt signalsubstans.

Arginin	mg/100 gram
Pumpafrön	4030
Jordnötter	3600
Sojaböner, torkade	2730
Sötmandel, torkad	2500
Linser, torkade	2050
Gröna/gula ärtor torkade	2040
Parmesanost	1560
Kyckling	1340
Skinka, kokt	1340
Biff, nöt	1340
Vetegroddar	1340

Metionin och cystein

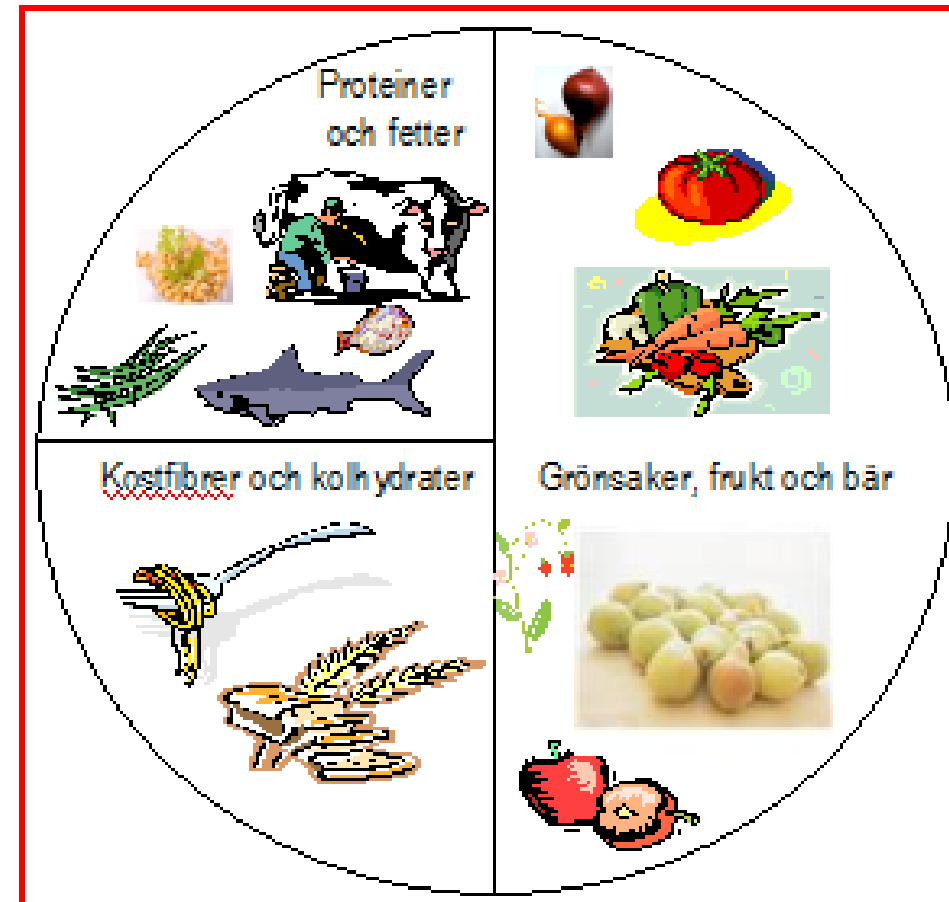
Metionin och cystein är två aminosyror som innehåller svavel. De är viktiga bland annat för avgiftning av kroppen och särskilt för att föra ut tungmetaller. Cystein kan bildas i levern av metionin.

Metionin och cystein finns i högst koncentrationer i bönor, frön och nötter. Metionin finns i särskilt hög halt i permesanost (1110 mg/100 gram). Båda aminosyrorna finns också i relativt höga halter i kött, fågel och fisk.

Hur få i sig näring?

Aminosyror

- Tryptofan
- Tyrosin
- Fenylalanin
- Arginin
- Metionin
- Cystein



Aminosyror:

Aminosyror utgör kroppens byggstenar och de finns i proteinrika livsmedel som kött, ägg och bönor.

De är viktiga för att bygga upp muskler, men också för hormoner och hjärnans signalsubstanser.

Tryptofan

Tryptofan behövs för att tillverka serotonin och melatonin, som är viktiga signalsubstanser för hjärnan. Serotonin gör att vi känner oss lyckliga. Melatonin behövs för god sömn.

Tryptofan	mg/100g
Ägg	610
Parmesanost	570
Sesamfrön	470
Solrosfrön	470
Sojaböner, torkade	410
Sötmandel	360
Vetegroddar	330
Tonfisk	270
Räkor	270
Fetaost	240
Kyckling	240

Tyrosin

Tyrosin behövs för att bilda dopamin, som gör att man blir målmedveten och får ökad självkontroll. Tyrosin behövs också för att bilda sköldkörtelhormon.

Fenylalanin

Fenylalanin är en aminosyra som kan bilda tyrosin. Därmed bidrar den till bildning av dopamin och är också viktig för sköldkörteln.

Tyrosin	mg/100 g
Parmesanost	2340
Vanlig ost (29% fett)	1550
Jordnötter	1290
Sesamfrön, torkade	1130
Sojaböner, torkade	1200
Fetaost	960
Vetegroddar	890
Räkor	880
Tonfisk	840
Skinka	770
Kyckling	690

Fenylalanin	mg/100 g
Parmesanost	2210
Sojaböner, torkade	1530
Sesamfrön, torkade	1530
Vignaböner	1330
Vetegroddar	1320
Linser, torkade	1250
Räkor	960
Tonfisk	960
Biff nöt	840
Kyckling	820
Ägg	710