Органические кислоты – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Во фруктах, овощах, некоторых травах и других веществах растительного и животного происхождения содержатся вещества, придающие им специфический вкус и аромат. Большинство органических кислот содержатся в различных фруктах, еще их называют еще фруктовыми.

Остальные органические кислоты содержатся в овощах, листьях и других частях растений, в кефире, а также во всевозможных маринадах.

Основная функция органических кислот – обеспечение оптимальных условий для полноценного процесса пищеварения.

Ключевые слова: Органические кислоты, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Продукты богатые органическими кислотами:

- Клюква
- Яблоки [1]
- Виноград [2]
- Крыжовник
- Брусника
- Рябина [3]
- Малина [4]
- Облепиха [5]
- Сыр
- Черный хлеб
- Груши [6]
- Моллюски
- Кисломолочные продукты
- Лаванда
- Корица [7]

Общая характеристика органических кислот

Уксусная, янтарная, муравьиная, валериановая, аскорбиновая, масляная, салициловая… Органических кислот в природе содержится множество! Они присутствуют в плодах можжевельника, малине, листьях крапивы [8], калине [9], яблоках, винограде, щавеле [10], сыре и моллюсках.

Основная роль кислот состоит в ощелачивании организма, что поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме на необходимом уровне в пределах pH 7,4.

Суточная потребность в органических кислотах

Для того чтобы ответить на вопрос, сколько в сутки следует употреблять органических кислот, нужно разобраться с вопросом их влияния на организм. При этом каждая из вышеперечисленных кислот обладает своим особым воздействием. Многие из них употребляются в количестве от десятых долей грамма и могут достигать 70 грамм в сутки.

Потребность в органических кислотах возрастает:

- при хронической усталости;
- авитаминозах;
- при пониженной кислотности желудка.

Потребность в органических кислотах снижается:

- при заболеваниях, связанных с нарушением водно-солевого баланса;
- при повышенной кислотности желудочного сока;
- при заболеваниях печени и почек.

Усваиваемость органических кислот

Лучше всего органические кислоты усваиваются при правильном образе жизни. Гимнастика и рациональное питание приводят к наиболее полной и качественной переработке кислот.

Все органические кислоты, которые мы употребляем во время завтрака, обеда и ужина, очень хорошо сочетаются с хлебобулочными изделиями, изготовленными из твердых сортов пшеницы. Кроме этого, употребление растительного масла первого холодного отжима, способно существенно повысить качество усвоения кислот.

Курение же способно преобразовывать кислоты в никотиновые соединения, оказывающие негативное влияние на организм.

Полезные свойства органических кислот, их влияние на организм

Все органические кислоты, присутствующие в продуктах, оказывают благотворное влияние на органы и системы нашего организма. При этом салициловая кислота, входящая в состав малины и некоторых других ягод, избавляет нас от температуры, обладая жаропонижающими свойствами [11].

Янтарная кислота, присутствующая в яблоках, вишне [12], винограде и крыжовнике, стимулирует регенеративную функцию нашего организма. О воздействии аскорбиновой кислоты рассказать может почти каждый! Именно такое название носит знаменитый витамин С [13]. Он повышает иммунные силы организма, помогая нам справиться с простудными и воспалительными заболеваниями.

Тартроновая кислота противодействует образования жиров при расщеплении углеводов, предотвращая ожирение [14] и проблемы с сосудами. Содержится в капусте [15], кабачках [16], баклажанах [17] и айве. Молочная кислота оказывает антимикробное и противовоспалительное воздействие на организм. В большом количестве содержится в простокваше [18]. Имеется в пиве и вине [19].

Избавиться от грибка и некоторых вирусов вам поможет галловая кислота, которая содержится в чайных листьях, а также в коре дуба. Кофейная кислота содержится в листьях мать-и-мачехи [20], подорожника [21], в побегах артишока и топинамбура. Она оказывает на организм противовоспалительное [22] и желчегонное воздействие.

Взаимодействие с эссенциальными элементами

Органические кислоты взаимодействуют с некоторыми витаминами, жирными кислотами, водой [23] и аминокислотами.

Признаки нехватки органических кислот в организме

- авитаминоз;
- нарушение усвоения пищи;
- проблемы с кожей и волосами;
- проблемы с пищеварением.

Признаки избытка органических кислот в организме

- сгущение крови;
- проблемы с пищеварением;
- нарушения работы почек;
- проблемы с суставами.

Органические кислоты для красоты и здоровья

Органические кислоты, употребляемые с пищей, оказывают свое благотворное воздействие не только на внутренние системы организма, но и на кожу, волосы, ногти [24-26]. При этом каждая из кислот, оказывает свое особенное воздействие. Янтарная кислота улучшает структуру волос, ногтей и тургор кожи. А витамин С обладает способностью улучшать кровоснабжение верхних слоев кожных покровов. Что придает коже здоровый вид и сияние.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. Sórbus). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88

4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. Rúbus idáeus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. Pýrus). *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
7. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtíca). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (Viburnum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
10. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. Rúmex). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения температуры. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.41
12. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
13. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
14. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. Brassica). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. Cucúrbita pépo). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
17. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. Solánum melongéna). *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
18. Елисеева, Т. (2022). Простокваша: состав и преимущества, доказанные исследованиями. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
19. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мать-и-мачеха (Tussilágo). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 11-20. DOI: 10.59316/.vi5.22
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Подорожник (лат. Plantágo). *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
22. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
23. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9

24. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
25. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
26. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья ногтей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17

HTML версия статьи

Получено 02.05.2019

Organic acids - description, benefits, effects on the body and best sources

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Fruits, vegetables, some herbs and other substances of plant and animal origin contain substances that give them a specific flavor and aroma. The majority of organic acids are found in various fruits, also called fruit acids. The remaining organic acids are found in vegetables, leaves and other plant parts, in kefir, and in all kinds of marinades. The main function of organic acids is to provide optimal conditions for the full digestive process. Fruits, vegetables, some herbs and other substances of plant and animal origin contain substances that give them a specific flavor and aroma. The majority of organic acids are found in various fruits, also called fruit acids. Other organic acids are found in vegetables, leaves and other plant parts, in kefir, and in all kinds of marinades. The main function of organic acids is to provide optimal conditions for the digestive process.