

Органічні кислоти – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У фруктах, овочах, деяких травах та інших речовинах рослинного та тваринного походження містяться речовини, що надають їм специфічний смак та аромат. Більшість органічних кислот містяться у різних фруктах, ще їх називають ще фруктовими.

Інші органічні кислоти містяться в овочах, листі та інших частинах рослин, в кефірі, а також у всіляких маринадах.

Основна функція органічних кислот – забезпечення оптимальних умов повноцінного процесу травлення.

Ключові слова: Органічні кислоти, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надлишку

Продукти багаті на органічні кислоти:

- Журавлина
- Яблука [1]
- Виноград [2]
- Агрus
- Брусниця
- Горобина [3]
- Малина [4]
- Обліпиха [5]
- Сир
- Чорний хліб
- Груші [6]
- Молюски
- Кисломолочні продукти
- Лаванда
- Кориця [7]

Загальна характеристика органічних кислот

Оцтова, янтарна, мурашина, валеріанова, аскорбінова, масляна, саліцилова... Органічних кислот у природі міститься безліч! Вони присутні в плодах ялівцю, малині, листі кропиви [8], калині [9], яблуках, винограді, щавлі [10], сирі та молюсках.

Основна роль кислот полягає в олужуванні організму, що підтримує кислотно-лужну рівновагу в організмі на необхідному рівні в межах рН 7,4.

Добова потреба в органічних кислотах

Щоб відповісти на запитання, скільки за добу слід вживати органічних кислот, потрібно розібратися з питанням їх впливу на організм. При цьому кожна з перерахованих вище кислот має свій особливий вплив. Багато хто з них використовується в кількості від десятих часток грама і може досягати 70 грамів на добу.

Потреба в органічних кислотах зростає:

- при хронічній втомі;
- авітамінозах;
- при зниженій кислотності шлунка.

Потреба в органічних кислотах знижується:

- при захворюваннях, пов'язаних із порушенням водно-сольового балансу;
- при підвищеній кислотності шлункового соку;
- при захворюваннях печінки та нирок.

Засвоюваність органічних кислот

Найкраще органічні кислоти засвоюються за правильного способу життя. Гімнастика та раціональне харчування призводять до найбільш повної та якісної переробки кислот.

Всі органічні кислоти, які ми вживаємо під час сніданку, обіду та вечері, дуже добре поєднуються із хлібобулочними виробами, виготовленими із твердих сортів пшениці. Крім цього, вживання рослинної олії першого холодного віджиму здатне істотно підвищити якість засвоєння кислот.

Куріння ж здатне перетворювати кислоти в ніотинові сполуки, які негативно впливають на організм.

Корисні властивості органічних кислот, їх вплив на організм

Всі органічні кислоти, присутні в продуктах, благотворно впливають на органи і системи нашого організму. При цьому саліцилова кислота, що входить до складу малини та деяких інших ягід, позбавляє нас температури, володіючи жарознижувальними властивостями [11].

Бурштинова кислота, присутня в яблуках, вишні [12], винограді та агрусі, стимулює регенеративну функцію нашого організму. Про вплив аскорбінової кислоти може розповісти майже кожен! Саме таку назву має знаменитий вітамін С [13]. Він підвищує імунні сили організму, допомагаючи нам впоратися із застудними та запальними захворюваннями.

Тартронова кислота протидіє утворенню жирів при розщепленні вуглеводів, запобігаючи ожирінню [14] та проблеми з судинами. Міститься в капусті [15], кабачках [16], баклажанах [17] та айві. Молочна кислота має антимікробну та протизапальну дію на організм. У великій кількості міститься у кисляку [18]. Є у пиві та вині [19].

Позбутися грибка і деяких вірусів вам допоможе галова кислота, яка міститься в чайному листі, а також у корі дуба. Кавова кислота міститься в листі мати-й-мачухи [20], подорожника [21], в пагонах артишоку та топінамбуру. Вона надає на організм протизапальну [22] та жовчогінну дію.

Взаємодія з есенціальними елементами

Органічні кислоти взаємодіють із деякими вітамінами, жирними кислотами, водою [23] та амінокислотами.

Ознаки нестачі органічних кислот в організмі

- авітаміноз;
- порушення засвоєння їжі;
- проблеми зі шкірою та волоссям;
- проблеми із травленням.

Ознаки надлишку органічних кислот в організмі

- згущення крові;
- проблеми із травленням;
- порушення роботи нирок;
- проблеми із суглобами.

Органічні кислоти для краси та здоров'я

Органічні кислоти, що вживаються з їжею, роблять свій сприятливий вплив не тільки на внутрішні системи організму, а й на шкіру, волосся, нігті [24-26]. При цьому кожна з кислот надає свій особливий вплив. Бурштинова кислота покращує структуру волосся, нігтів та тургор шкіри. А вітамін С має здатність покращувати кровопостачання верхніх шарів шкірних покривів. Що надає шкірі здорового вигляду та сяйва.

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
2. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
3. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Горобина (лат. *Sorbus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
4. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rubus idaeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
5. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Обліпиха (лат. *Hippophae*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
6. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
7. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112

8. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кропива (Urtica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
9. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Калина (Viburnum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
10. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Щавель (лат. Rútex). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
11. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа зниження температури. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.41
12. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
13. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
14. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
15. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
16. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Кабачок (лат. Cucúrbita répo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
17. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Баклажан (лат. Solánum melongéna). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
18. Єлісеєва, Т. (2022). Простокваша: склад та переваги, доведені дослідженнями. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
19. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
20. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мати-і-мачуха (Tussilágo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 11-20. DOI: 10.59316/.vi5.22
21. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Подорожник (лат. Plantágo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
22. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Їжа проти запалень. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
23. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
24. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
25. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я волосся – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
26. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я нігтів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.