

Антоцианы – 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. В окружающем нас мире растений широко распространены пигменты, именуемые антоцианами. Они растворены в клеточном соке растений. Антоцианы легко извлечь из растений, имеющих синюю, розовую либо красную окраску.

К примеру, листья краснокочанной капусты, всевозможные ягоды и некоторые травы имеют в своем составе кристаллики антоцианов. При этом цветность кристаллов зависит от среды, в которой они находятся.

Например, кислая среда придает антоцианам насыщенно-красную окраску. Щелочь окрашивает кристаллы антоцианов в голубой цвет. Ну, а в нейтральной среде, они обладают фиолетовой окраской.

Теперь, придя в овощной магазин, вам не составит труда определить кислотно-щелочное равновесие покупаемых овощей и зелени!

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

Продукты богатые антоцианами:

- Ежевика [1]
- Малина [2]
- Черника и голубика [3]
- Клюква
- Вишня [4]
- Ирга
- Бузина
- Черная смородина [5]
- Виноград темных сортов [6]
- Слива [7]
- Гранаты [8]
- Баклажаны [9]
- Базилик ереванский [10]
- Салат листовой краснокочанный
- Краснокочанная капуста

Общая характеристика антоцианов

Антоцианы - растительные пигменты, относящиеся к группе гликозидов. Их кристаллы не связаны с протопластами (как у хлорофилла), а способны свободно перемещаться во внутриклеточной жидкости.

Антоцианы часто определяют цвет лепестков цветков, окраску плодов и осенних листьев. Их окраска варьируется в зависимости от pH клеточного содержимого и может изменяться в процессе созревания плодов, либо в результате осеннего листопада.

В промышленности антоцианы извлекаются преимущественно из краснокочанной капусты или виноградной кожицы. Таким способом получают красный и фиолетовый красители, которые затем добавляют в напитки, мороженое, йогурты [11], сладости и другие кондитерские изделия.

На этикетках присутствие растительных пигментов обычно обозначаются как E-163. Присутствие данных компонентов в готовых продуктах питания и витаминах не только не вредно, но и полезно для организма, об этом сказано в полном справочнике биодобавок.

Суточная потребность в антоцианах

Диетологи рекомендуют употреблять антоцианы в объеме 10-15 мг в сутки.

При этом не стоит впадать в крайности. Употребление малого количества овощей и фруктов, содержащих антоцианы, может привести к снижению защитных сил организма по отношению к онкоклеткам, чрезмерное употребление может привести к аллергическим реакциям организма [12].

Потребность в антоцианах возрастает:

- в местности с большим количеством солнечных дней;
- в случае генетической предрасположенности к онкозаболеваниям;
- при работе, связанной с токами высокой частоты, а также с ионизирующим излучением;
- людям, активно пользующимся услугами мобильной связи.

Потребность в антоцианах снижается:

- при индивидуальной непереносимости продуктов, содержащих антоцианы;
- при различных аллергических реакциях, возникающих после употребления таких продуктов.

Усваиваемость антоцианов

Антоцианы хорошо растворимы в воде [13], считается, что они усваиваются нашим организмом на все сто процентов!

Полезные свойства антоцианов и их влияние на организм

Антоцианы являются мощными антиоксидантами [14], которые защищают наш организм от свободных радикалов. Они обладают уникальной способностью противостоять ультрафиолету и уменьшают риск возникновения онкозаболеваний [15].

Благодаря антоцианам замедляются процессы старения [16] и лечатся некоторые неврологические заболевания. Антоцианы применяются для предотвращения, и в комплексной терапии при лечении бактериальных инфекций. Растительные пигменты также помогают предотвратить диабет, либо уменьшить его последствия.

Взаимодействие с эссенциальными элементами

Антоцианы хорошо взаимодействуют с водой и всеми соединениями, способными растворять гликозиды (растительные вещества, которые состоят из углеводной и не углеводной составляющей).

Признаки нехватки антоцианов в организме:

- депрессия [17];
- упадок сил;
- нервное истощение;
- снижение иммунитета [18].

Признаки избытка антоцианов в организме

На данный момент не обнаружено.

Факторы, влияющие на содержание антоцианов в организме

Важным фактором, регулирующим присутствие антоцианов в нашем организме, является регулярное употребление продуктов, богатых данными соединениями.

Антоцианы для красоты и здоровья

Для того чтобы наша кожа была бархатистой [19], а волосы шелковистыми [20], диетологи советуют разнообразить рацион питания растительной пищей, содержащей антоцианы. При этом все органы будут защищены от неблагоприятного воздействия внешней среды, а мы будем спокойнее и счастливее!

Литература

1. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Ежевика (лат. *Rubus caesius*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rubus idaeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Голубика (лат. *Vaccinium uliginosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
4. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prunus subg. Cerasus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54

7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Слива (лат. Prúnus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
8. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. Punica). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. Solánum melongéna). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Базилик (лат. Ócimum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(12), 25-37. DOI: 10.59316/.vi12.72
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
12. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
13. 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
14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
15. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2021). Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
18. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
19. 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
20. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 03.05.2019

Anthocyanins - 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. Pigments called anthocyanins are common in the plant world around us. They are dissolved in the cell sap of plants. Anthocyanins are easily extracted from plants with blue, pink or red coloring. For example, red cabbage leaves, various berries and some herbs have anthocyanin crystals in their composition. The color of the crystals depends on the environment in which they are located. For

example, acidic environment gives anthocyanins a deep red color. Alkaline color anthocyanins crystals in blue color. Well, in a neutral environment, they have a violet color. Now, coming to the vegetable store, you will not have difficulty determining the acid-alkaline balance of the vegetables and herbs you buy!