

Антоціани – 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 навколишньому світі рослин поширені пігменти, іменовані антоціанами. Вони розчинені у клітинному соку рослин. Антоціани легко витягти з рослин, що мають синє, рожеве або червоне забарвлення.

Наприклад, листя червонокочанної капусти, всілякі ягоди та деякі трави мають у своєму складі кристали антоціанів. При цьому кольоровість кристалів залежить від середовища, в якому вони знаходяться.

Наприклад, кисле середовище надає антоціанам насичено-червоне забарвлення. Луга забарвлює кристали антоціанів у блакитний колір. Ну, а в нейтральному середовищі, вони мають фіолетове забарвлення.

Тепер, прийшовши в овочевий магазин, вам не важко визначити кислотно-лужну рівновагу купованих овочів і зелені!

Ключові слова: Антоціани, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки побуту

Продукти багаті на антоціани:

- Ожина [1]
- Маліна [2]
- Чорниця та лохина [3]
- Журавлина
- Вишня [4]
- Ірга
- Бузина
- Чорна смородина [5]
- Виноград темних сортів [6]
- Слива [7]
- Гранати [8]
- Баклажани [9]
- Базилік єреванський [10]
- Салат листовий червонолистий
- Червонокочанна капуста

Загальна характеристика антоціанів

Антоціани – рослинні пігменти, що відносяться до групи глікозидів. Їхні кристали не пов'язані з протопластами (як у хлорофілу), а здатні вільно переміщатися у внутрішньоклітинній рідині.

Антоціани часто визначають колір пелюсток квіток, забарвлення плодів та осіннього листя. Їхнє забарвлення варіюється в залежності від рН клітинного вмісту і може змінюватися в процесі дозрівання плодів, або в результаті осіннього листопада.

У промисловості антоціани вилучаються переважно із червонокочанної капусти або виноградної шкірки. Таким способом отримують червоний і фіолетовий барвники, які потім додають напої, морозиво, йогурти [11], солодоші та інші кондитерські вироби.

На етикетках присутність рослинних пігментів зазвичай позначаються як Е-163. Присутність цих компонентів у готових продуктах харчування та вітамінах не тільки не шкідлива, а й корисна для організму, про це сказано у повному довіднику біодобавок.

Добова потреба в антоціанах

Дієтологи рекомендують вживати антоціани обсягом 10-15 мг на добу.

При цьому не варто впадати в крайнощі. Вживання малої кількості овочів та фруктів, що містять антоціани, може призвести до зниження захисних сил організму по відношенню до онкокліток, надмірне вживання може призвести до алергічних реакцій організму [12].

Потреба в антоціанах зростає:

- на території з великою кількістю сонячних днів;
- у разі генетичної схильності до онкозахворювань;
- при роботі, пов'язаної зі струмами високої частоти, а також з іонізуючим випромінюванням;
- людям, які активно користуються послугами мобільного зв'язку.

Потреба в антоціанах знижується:

- при індивідуальній непереносимості продуктів, що містять антоціани;
- при різних алергічних реакціях, що виникають після вживання таких продуктів.

Засвоюваність антоціанів

Антоціани добре розчиняються у воді [13], вважається, що вони засвоюються нашим організмом на всі сто відсотків!

Корисні властивості антоціанів та їх вплив на організм

Антоціани є потужними антиоксидантами, які захищають наш організм від вільних радикалів. Вони мають унікальну здатність протистояти ультрафіолету і зменшують ризик виникнення онкозахворювань [15].

Завдяки антоціанам уповільнюються процеси старіння [16] та лікуються деякі неврологічні захворювання. Антоціани застосовуються для запобігання і в комплексній терапії при лікуванні бактеріальних інфекцій. Рослинні пігменти також допомагають запобігти діабету, або зменшити його наслідки.

Взаємодія з есенціальними елементами

Антоціани добре взаємодіють з водою та всіма сполуками, здатними розчиняти глікозиди (рослинні речовини, які складаються з вуглеводної та не вуглеводної складової).

Ознаки нестачі антоціанів в організмі:

- депресія [17] ;
- занепад сил;
- нервові виснаження;
- зниження імунітету [18] .

Ознаки надлишку антоціанів в організмі

Наразі не виявлено.

Чинники, що впливають вміст антоціанів в організмі

Важливим фактором, що регулює присутність антоціанів у нашому організмі, є регулярне вживання продуктів, багатих на дані сполуки.

Антоціани для краси та здоров'я

Для того щоб наша шкіра була бархатистою [19], а волосся шовковистим [20], дієтологи радять урізноманітнити раціон харчування рослинною їжею, що містить антоціани. При цьому всі органи будуть захищені від несприятливого впливу зовнішнього середовища, а ми будемо спокійнішими та щасливішими!

Література

1. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Ожина (лат. *Rubus caesius*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
2. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rubus idaeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
3. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорниця (лат. *Vaccinium uliginosum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
4. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prunus subg. Cerasus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
5. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
6. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
7. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Слива (лат. *Prunus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
8. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57

9. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Баклажан (лат. Solánum melongéna). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
10. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Базилік (лат. Ócimum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (12), 25-37. DOI: 10.59316/.vi12.72
11. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
12. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
13. 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
14. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
15. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2021). Їжа для захисту від раку та боротьби з онкологією. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти старіння. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
17. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
18. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа підвищення імунітету. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
19. 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
20. 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

[HTML версія статті](#)

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