

Танины – 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. Чай. Этот напиток известен человечеству уже более пяти тысяч лет. Его пили китайские императоры. Его пьет королева Англии. Мы с Вами также являемся поклонниками этого чудесного напитка. Давайте разберемся с его составом.

Первое место в нем занимают природные ароматические композиции. Второе место занимает танин. Химический состав ароматических композиций зависит от места произрастания чая и условий его сбора и приготовления.

Что же касается танина, которому посвящена данная статья, то его содержание зависит не столько от погодных и климатических характеристик, сколько от возраста самого чайного листа. Чем старше лист, тем большее количество танина он содержит.

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

Продукты богатые танином:

- Чай
- Какао
- Темный виноград
- Черная смородина [1]
- Кизил
- Желуди
- Каштаны
- Эвкалипт
- Черемуха
- Ревень
- Галангал
- Плоды дубильного сумаха
- Айва
- Гранат [2]
- Хурма [3]

Общая характеристика танинов

Что же такое танины? Танин, или галлодубильная кислота – это вещество, обладающее вяжущим действием. Название происходит от французского слова «tanner», что в переводе на русский означает дубление кожи.

Танины содержатся в чае и черемухе, желудях и корневищах калгана. Именно благодаря танинам, вина, приготовленные из виноградов темных сортов, пользуются огромной популярностью.

Кроме того, танин широко применяется в качестве дубящего вещества при изготовлении изделий из кожи. Применяется и в фармацевтической промышленности при изготовлении вяжущих противовоспалительных медикаментов.

Суточная потребность в танине

В связи с тем, что танин выполняет в нашем организме дубящую функцию, данных относительно его суточного употребления не имеется. При этом следует учесть, что допустимое количество употребляемого танина (в составе сопутствующих соединений), зависит от индивидуальных характеристик организма.

Потребность в танине возрастает:

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Также раствором танина в глицерине можно смазывать мокнущие раны и язвы для их быстрейшего заживления. Кроме того, танин используется при легкой форме сахарного диабета и в случае выявления болезнетворных бактерий и вирусов [4].

Потребность в танине снижается:

- в случае индивидуальной непереносимости танина;
- при повышенной свертываемости крови.

Полезные свойства танина и его влияние на организм

- стимулирует скорейшее рубцевание язвы желудка;
- обладает дезинтоксикационной составляющей;
- способен к нейтрализации болезнетворных микроорганизмов;
- используется при несварении желудка.

Полезные свойства некоторых продуктов, содержащих танины

Желуди применяются в качестве заменителя кофе, муки, используются как лекарство от некоторых тяжелых заболеваний. Кроме того, в животноводстве желуди используются для кормления свиней.

Корень калгана (лапчатки прямостоячей) хорошо зарекомендовал себя при диарее. Эвкалипт используется в народной медицине и траволечении, как дезодорирующее вещество, а также средство от простуды.

Каштан оказывает благотворное влияние на стенки кровеносных сосудов.

Сумах дубильный хорошо зарекомендовал себя не только в качестве дубящего компонента при выделке кож, но и в качестве специй. Его широко используют народы Средней Азии, Кавказа и Закавказья.

Взаимодействие с другими элементами

Танины хорошо взаимодействуют с белками [5] и другими всевозможными биополимерами.

Признаки избытка и недостатка танина в организме

В связи с тем, что танины не относятся к группе координирующих соединений, признаков избытка, как, впрочем, и недостатка – не выявлено. Употребление танина связано, скорее, с эпизодическими потребностями организма в данном веществе.

Танины для красоты и здоровья

Поскольку танин обладает способностью деактивировать огромное количество ядов биологического происхождения, то употребление продуктов, его содержащих, приводит к хорошему настроению [6] и здоровью. А, следовательно, всем кто желает обладать хорошим здоровьем, энергичностью и красивой кожей [7], следует обязательно употреблять таниносодержащие продукты. Ведь здоровье и красота – это так важно!

И в заключение, хочется напомнить о всех достоинствах таниносодержащих продуктов. Танин обладает возможностью деактивировать яды биологического происхождения, в результате чего вредные соединения теряют свою тератогенную силу. Танин придает особый вяжущий вкус содержащим его продуктам. Помимо внутреннего употребления, танин можно также использовать при лечении открытых ран и язв (в комплексе с глицерином). Все таниносодержащие продукты обладают целительной силой.

Литература

1. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
2. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Хурма (лат. *Diospyros*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
4. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при гриппе. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.15
5. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для хорошего настроения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.44
7. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 06.05.2019

Tannins - 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. Tea. This drink has been known to mankind for more than five thousand years. Chinese emperors drank it. It is drunk by the Queen of England. You and I are also fans of this wonderful drink. Let's understand its composition. The first place in it are natural aromatic compositions. The second place is occupied by tannin. The chemical composition of aromatic compositions depends on the place where the tea grows and the conditions of its collection and preparation. As for tannin, to which this article is devoted, its content depends not so much on weather and climatic characteristics as on the age of the tea leaf itself. The older the leaf, the more tannin it contains. Key words: Tannins, general characteristic, daily requirement, digestibility, useful properties, signs of shortage, signs of excess.