

Таніни – 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 Чай. Цей напій відомий людству вже понад п'ять тисяч років. Його пили китайські імператори. Його п'є королева Англії. Ми з Вами також є шанувальниками цього чудового напою. Давайте розберемося з його складом.

Перше місце у ньому займають природні ароматичні композиції. Друге місце посідає танін. Хімічний склад ароматичних композицій залежить від місця зростання чаю та умов його збору та приготування.

Що ж до таніну, якому присвячена дана стаття, його зміст залежить не так від погодних і кліматичних показників, як від віку самого чайного листа. Чим старший листок, тим більша кількість таніну він містить.

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

Продукти багаті на танін:

- Чай
- Какао
- Темний виноград
- Чорна смородина [1]
- Кизил
- Жолуді
- Каштани
- Евкаліпт
- Черемха
- Ревень
- Галангал
- Плоди дубильного сумаха
- Айва
- Гранат [2]
- Хурма [3]

Загальна характеристика танінів

Що таке таніни? Танін, або галодубільну кислоту - це речовина, що володіє в'язучою дією. Назва походить від французького слова «tanner», що у перекладі російською означає дублення шкіри.

Таніни містяться в чаї та черемсі, жолуді та кореневищах калгану. Саме завдяки танінам вина, приготовані з виноградів темних сортів, користуються величезною популярністю.

Крім того, танін широко застосовується як дубляча речовина при виготовленні виробів зі шкіри. Застосовується і у фармацевтичній промисловості при виготовленні в'язких протизапальних медикаментів.

Добова потреба у таніні

У зв'язку з тим, що танін виконує в нашому організмі функцію, що дубить, даних щодо його добового вживання немає. При цьому слід врахувати, що допустима кількість вживаного таніну (у складі супутніх сполук) залежить від індивідуальних характеристик організму.

Потреба в таніні зростає:

При захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Також розчином таніну в гліцерині можна змащувати рани, що мокнуть, і виразки для їх найшвидшого загоєння. Крім того, танін використовується при легкій формі цукрового діабету та у разі виявлення хвороботворних бактерій та вірусів [4].

Потреба в таніні знижується:

- у разі індивідуальної непереносимості таніну;
- при підвищеній згортання крові.

Корисні властивості таніну та його вплив на організм

- стимулює якнайшвидше рубцювання виразки шлунка;
- має дезінтоксикаційну складову;
- здатний до нейтралізації хвороботворних мікроорганізмів;
- використовується при нетравленні шлунка.

Корисні властивості деяких продуктів, що містять таніни

Жолуди застосовуються як замітник кави, борошна, використовуються як ліки від деяких важких захворювань. Крім того, у тваринництві жолуді використовуються для годування свиней.

Корінь калгану (перстачу прямостоячого) добре зарекомендував себе при діареї. Евкалипт використовується в народній медицині та траволікуванні, як дезодоруюча речовина, а також засіб від застуди.

Каштан благотворно впливає на стінки кровоносних судин.

Сумах дубильний добре зарекомендував себе не тільки як дублячий компонент при виробленні шкір, але і як спеції. Його широко використовують народи Середньої Азії, Кавказу та Закавказзя.

Взаємодія з іншими елементами

Таніни добре взаємодіють з білками [5] та іншими різноманітними біополімерами.

Ознаки надлишку та нестачі таніну в організмі

У зв'язку з тим, що таніни не належить до групи координуючих сполук, ознак надлишку, як, втім, і нестачі – не виявлено. Вживання таніну пов'язане, скоріше, з епізодичними потребами організму в даній речовині.

Таніни для краси та здоров'я

Оскільки танін має здатність деактивувати величезну кількість отрут біологічного походження, то вживання продуктів, що його містять, призводить до гарного настрою [6] та здоров'я. А, отже, всім хто бажає мати гарне здоров'я, енергійність і гарну шкіру [7], слід обов'язково вживати таніновмісні продукти. Адже здоров'я та краса – це так важливо!

І насамкінець, хочеться нагадати про всі переваги таніновмісних продуктів. Танін має можливість деактивувати отрути біологічного походження, внаслідок чого шкідливі сполуки втрачають свою тератогенну силу. Танін надає особливий в'яжучий смак продуктам, що його містять. Крім внутрішнього вживання, танін можна використовувати при лікуванні відкритих ран і виразок (в комплексі з гліцерином). Всі таніновмісні продукти мають цілющу силу.

Література

1. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
2. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
3. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Хурма (лат. *Diospyros*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
4. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Харчування при грипі *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.15
5. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
6. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа для гарного настрою. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.44
7. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.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.