

Біофлавоноїди – 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 той час, коли на вулиці холодно і організм потребує енергії, не зайвим буде згадати про вітаміни. Точніше, про один з них, відомий під назвою «вітамін Р». Вітамін Р, або біофлавоноїди, вперше були виявлені в болгарському червоному перці і лише через деякий час були знайдені і в інших овочах, фруктах, ягодах, травах, злаках та горіхах.

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

Продукти багаті на біофлавоноїди:

- Цитрусові
- Червоний болгарський перець [1]
- Чорна та червона смородина [2]
- Шипшина [3]
- Журавлина
- Зелений чай
- Вишня [4]
- Гречка [5]
- грецький горіх [6]
- Сливи (темні) [7]
- Горобина [8]
- Чорноплідна горобина
- Виноград [9]
- Помідор [10]
- Кріп [11]

Незважаючи на те, що у всіх перерахованих вище продуктах присутні біофлавоноїди, їх концентрація в них дуже неоднорідна. Наприклад, у більшості фруктів та овочів дані сполуки розташовані переважно в шкірці. Винятком є фрукти із забарвленою м'якоттю. Вони біофлавоноїди розподілені по всьому обсягу більш рівномірно.

Загальна характеристика біофлавоноїдів

Біофлавоноїди належать до групи рослинних пігментів класу *поліфенолів*. Вченим відомо понад 6500 різновидів цих речовин.

Дані сполуки беруть активну участь у рослинному метаболізмі та широко поширені серед вищих рослин. У рослинах біофлавоноїди є у вигляді глікозидів.

Усі флавоноїди розрізняються за кольором. Так, наприклад, антоціани надають рослинам червоне, синє та фіолетове забарвлення. А флавони, халкони, флавоноли та аурони – жовту та помаранчеву. Флавоноїди беруть участь у фотосинтезі та утворенні лігніну.

В організмі людини біофлавоноїди беруть участь у зміцненні стінок судин. Крім того, вони здатні до нейтралізації вільних радикалів, відіграють істотну роль у постачанні організму енергією.

Добова потреба в біофлавоноїдів

Потреба організму в біофлавоноїдах становить у середньому 25-50 мг на добу. При цьому слід врахувати, що вітамін Р в організмі людини самостійно не утворюється, його необхідно вживати з продуктами харчування рослинного походження.

Потреба в біофлавоноїдів зростає:

- в холодну пору року;
- при слабкості та стомлюваності;
- при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки;
- у стресових ситуаціях;
- при підвищеній ламкості капілярів;
- при зовнішніх та внутрішніх травмах та ранах.

Потреба в біофлавоноїдів знижується:

- за наявності індивідуальної непереносимості тієї чи іншої групи біофлавоноїдів;
- у разі захворювань, пов'язаних із порушенням засвоєння даних речовин;
- при вживанні біологічно активних добавок, до складу яких вже входять біофлавоноїди.

Засвоюваність біофлавоноїдів

Оскільки біофлавоноїди відносяться до групи поліфенольних вуглеводів [12] вони активно взаємодіють з цукрами. У цьому слід пам'ятати, що з їхнього повного засвоєння слід вживати достатньо води [13].

Корисні властивості біофлавоноїдів, їх вплив на організм

Біофлавоноїди, що вживаються разом з рослинною їжею, мають на наш організм наступний вплив:

- зменшують ламкість та проникність капілярів;
- беруть участь в окисно-відновних процесах;
- оберігають вітамін С [14] від окиснення;
- регулюють рівень цукру на крові;
- перешкоджають виникненню катаракти;
- знижують рівень холестерину в крові [15] та нормалізують склад жовчі;
- покращують тканинне дихання;
- використовуються для лікування серцевих, шлункових, ниркових та судинних захворювань;

- підвищують стресостійкість і знижують стомлюваність.

Біофлавоноїди застосовують при захворюваннях, пов'язаних із порушеннями проникності судинної стінки. Вони призначаються при геморагічних діатезах, інсультах, крововиливах у сітківку ока, променевої хвороби.

Використовуючи біофлавоноїди, хороших результатів можна досягти при ревматизмі, ендокардиті, гіпертонічній хворобі, міокардиті, хронічному гломерулонефриті, атеросклерозі, ішемічній хворобі серця та виразковій хворобі шлунка.

Взаємодія з есенціальними елементами

Усі біофлавоноїди активно взаємодіють із вуглеводами (група цукрів). У цьому вони утворюють комплексні сполуки – глікозиди, у яких покладено функції захисту організму від несприятливих умов довкілля. Крім того, практично всі біофлавоноїди добре поєднуються з рутином та органічними кислотами.

Ознаки нестачі біофлавоноїдів в організмі:

- Загальна слабкість;
- нездужання;
- швидка стомлюваність;
- біль у суглобах;
- дрібні крововиливи на шкірі (в ділянці волосяних мішечків).

Ознаки надлишку біофлавоноїдів в організмі:

- головний біль [16] ;
- ломота у суглобах;
- швидка стомлюваність;
- дратівливість;
- алергії [17] .

Чинники, що впливають вміст біофлавоноїдів в організмі

До факторів, що впливають на вміст флавоноїдів у нашому організмі, відноситься лише один - регулярне вживання продуктів, що містять дані сполуки. При цьому бажано, щоб продукти зазнавали мінімальної термічної дії. Тільки при цьому способі біофлавоноїди здатні надати на організм відповідні дії.

Біофлавоноїди для краси та здоров'я

Багато хто напевно чув, що минулі покоління людей були здоровішими за нинішні. Медики стверджують, що це пов'язано не тільки з екологічною обстановкою у світі, але також і з тими продуктами, які регулярно потрапляють до нас на стіл.

Раніше, особливо в голодні роки, в їжу вживалася величезна кількість зелені, починаючи від бурякового бадилля і закінчуючи калачиками та маточками сосни, до столу подавалося багато свіжих ягід, горіхів, овочів. А оскільки біофлавоноїди присутні саме в рослинах, їх вживання

сприяло тому, що здоров'я було краще, а волосся і шкіра [18,19] відрізнялися особливою красою і сыйвом.

Тому, якщо у вас є якісь проблеми з нігтями [20], шкірою та волоссям слід вживати рослинну їжу, багату на біофлавоноїди. При цьому бажано, щоб їжа була різноманітною і містила різні групи цих необхідних організму речовин.

Література

1. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. *Cápsicum annuum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
2. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nígrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
3. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
4. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus subg. Cérasus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
5. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagorugum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
6. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
7. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Слива (лат. *Prúnus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
8. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Горобина (лат. *Sórbus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
9. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vítis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
10. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solánum lycopérsicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
11. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кріп (лат. *Anéthum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
12. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
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., & 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
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти головного болю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
17. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11

18. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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
19. 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
20. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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 10.05.2019

Bioflavonoids - 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. At a time when it's cold outside and your body needs energy, it's not unreasonable to think about vitamins. Or rather, about one of them, known as "vitamin P". Vitamin P, or bioflavonoids, were first discovered in red bell peppers and only after some time were found in other vegetables, fruits, berries, herbs, cereals and nuts.