

Фосфоліпіди – 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 Коли ми розглядали тему жирів, то з'ясували, що ліпіди є енергетичним компонентом нашого організму. Тепер ми поговоримо про фосфоліпідах, які також відносяться до жирів [1]. Однак замість одиночного приєднання жирної кислоти до багатоатомного спирту, у хімічній формулі фосфоліпідів є також фосфор [2].

Вперше фосфоліпіди було виділено у грудні 1939 р. Їх джерелом були соєві боби. Основна діяльність фосфоліпідів в організмі пов'язана з відновленням ушкоджених клітинних структур, внаслідок чого запобігає загальна деструкція клітин.

Деякі препарати для відновлення печінки, що широко рекламуються в даний час, надає свій лікувальний вплив саме завдяки присутності в їх складі вільних фосфоліпідів. До речі, ліцетин відноситься до цієї групи ліпідів.

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

Продукти з максимальним вмістом фосфоліпідів:

- Оливкова олія
- Соняшникова олія
- Олія вершкове [3]
- Лляна олія
- Бавовняна олія
- Жовток
- Риб'ячий жир
- Сметана
- Яловичина
- Сало
- Куряче м'ясо
- Соєві боби
- Форель
- Конопляне насіння
- Лляне насіння

Загальна характеристика фосфоліпідів

Фосфоліпідами називають сполуки, що складаються з жирних кислот багатоатомних спиртів та фосфорної кислоти. Залежно від того, який багатоатомний спирт лежить в основі фосфоліпиду, розрізняють *гліцерофосфоліпіди*, *фосфосфінголіпіди* та *фосфоінозитиди*. Основою для

гліцерофосфоліпідів є *гліцерин*, для фосфосфінголіпідів – *сфінгозин*, а для фосфоінозитидів – *інозитол*.

Фосфоліпіди належать до групи есенціальних речовин, незамінних для людини. Вони не виробляються в організмі, а отже повинні надходити з їжею. Однією з найважливіших функцій всіх фосфоліпідів є участь у будівництві клітинних оболонок. При цьому необхідну жорсткість надають білки, полісахариди та інші сполуки. Фосфоліпіди містяться в тканині серця, мозку, нервових клітинах та печінці. В організмі вони синтезуються у печінці та нирках.

Добова потреба у фосфоліпідах

Потреба організму у фосфоліпідах, за умови збалансованого харчування, становить від 5 до 10 г на добу. При цьому вживати фосфоліпіди бажано в комплексі з вуглеводами. У такому поєднанні вони краще засвоюються.

Потреба у фосфоліпідах зростає:

- при ослабленні пам'яті;
- хвороби Альцгеймера;
- при захворюваннях, пов'язаних із порушенням клітинних оболонок;
- при токсичному пошкодженні печінки;
- при гепатитах А, В та С.

Потреба у фосфоліпідах знижується:

- при високому артеріальному тиску;
- при атеросклеротичних змін судин;
- при захворюваннях, пов'язаних із гіперхолістерімією;
- при захворюваннях підшлункової залози [4].

Засвоюваність фосфоліпідів

Найкраще фосфоліпіди засвоюється разом із складними вуглеводами [5] (круп, хліб з висівками, овочі тощо). Крім того, на повноцінне засвоєння фосфоліпідів має важливий вплив спосіб приготування їжі. Їжа не повинна піддаватися тривалому нагріванню, в іншому випадку, присутні в ній фосфоліпіди піддаються деструкції, і вже не можуть позитивно впливати на організм.

Корисні властивості фосфоліпідів та їх вплив на організм

Як було зазначено раніше, фосфоліпіди відповідають забезпечення цілісності клітинних оболонок. Крім того, вони стимулюють нормальне проходження сигналу по нервових волокнах до головного мозку і назад. Також фосфоліпіди можуть забезпечувати захист клітин печінки від шкідливого впливу хімічних сполук.

Крім гепатопротекторного впливу, один з фосфоліпідів – фосфатидилхолін, сприяє покращенню кровопостачання м'язової тканини, наповненню м'язів енергією, а також підвищує тонус м'язів та працездатність.

Особливо важливі фосфоліпіди у харчуванні людей похилого віку. Викликано це тим, що вони мають ліпотропну, а також антиатеросклеротичну дію.

Взаємодія з іншими елементами

Вітаміни групи А, В, D, Е, К, F [6-11] засвоюються в організмі лише при гармонійному поєднанні з жирами [12].

Надлишок вуглеводів [13] в організмі призводить до ускладнення процесу розщеплення ненасичених жирів.

Ознаки нестачі фосфоліпідів в організмі:

- погіршення пам'яті;
- депресивний настрій;
- тріщини на слизових оболонках;
- слабкий імунітет;
- артрози та артрити;
- порушення роботи шлунково-кишкового тракту;
- сухість шкіри, волосся, ламкість нігтів.

Ознаки надлишку фосфоліпідів в організмі

- проблеми із тонким кишечником;
- згущення крові [14];
- перезбудження нервової системи.

Фосфоліпіди для краси та здоров'я

Оскільки фосфоліпіди надають захисний вплив на всі клітини нашого організму, вживання фосфоліпідів можна віднести до аптечки першої допомоги. Адже якщо та чи інша клітина нашого організму буде пошкоджена, то й сам організм не зможе виконувати покладені на нього функції. І, отже, про гарний настрій та гарний зовнішній вигляд можна буде лише мріяти. Тому вживайте їжу, яка містить фосфоліпіди, і будьте здорові!

Література

1. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
2. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (Р) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
3. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
4. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Харчування для підшлункової залози – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.22

5. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
6. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
7. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi.8.45
8. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi.5.26
9. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). 10.59316/.vi.6.33
10. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін К –опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi.9.52
11. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Вітамін F-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 78-89. DOI: 10.59316/.vi.11.68
12. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
13. 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
14. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2021). Їжа для розрідження крові. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 30-34. DOI: 10.59316/.vi.16.103

[HTML версія статті](#)

Отримано 05.07.2019

Phospholipids - 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. When we looked at the topic of fats, we found out that lipids represent the energy component of our body. Now we will talk about phospholipids, which are also related to fats. However, instead of a single addition of a fatty acid to a polyatomic alcohol, phosphorus is also present in the chemical formula of phospholipids. Phospholipids were first isolated in December 1939. Their source was soybeans. The main activity of phospholipids in the body is associated with the restoration of damaged cell structures, which prevents the overall destruction of cells. Widely advertised at present, some drugs for liver recovery has its therapeutic effect precisely due to the presence of free phospholipids in their composition. By the way, lycetin also belongs to this group of lipids.