

Пектинові речовини – 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 Зефір, мармелад, пастила, східні солодощі та інші кондитерські делікатеси... Основними желуючими речовинами, відповідальними за їх структуру та форму є пектинові речовини, а не желатин, як зазвичай вважається.

Пектинові речовини містяться в яблучних і цитрусових вичавках, жомі цукрових буряків, моркви, абрикосах, кошиках соняшнику, а також в інших не менш популярних рослинах. При цьому найбільша кількість пектину сконцентрована в шкірці та серцевині фруктів.

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

Продукти багаті на пектинові речовини:

- Яблука [1]
- Сливи [2]
- Інжир
- Персики [3]
- Банани [4]
- Груші [5]
- Ананаси [6]
- Абрикоси [7]
- Апельсини [8]
- Дині [9]
- Фініки [10]
- Полуниця [11]
- Манго
- Чорниця та лохина [12]
- Морква [13]

Загальна характеристика пектину

Саме відкриття пектину відбулося близько 200 років тому. Автором відкриття став французький хімік Анрі Бракенно, який виділив пектин із сливового соку [14].

Однак зовсім недавно, при вивченні давньоєгипетських манускриптів, фахівці знайшли в них згадку про якийсь «прозорий льод, що не тане навіть під спекотним сонцем Мемфіса». Вчені дійшли висновку, що це була перша згадка про желе, виготовлене із застосуванням пектинів.

У перекладі з грецької, пектин перекладається як « *застиглий* » (від др.-грец. πηκτός). Він є одним із сполук галактуронової кислоти і є майже у всіх вищих рослинах. Особливо багаті на них фрукти та деякі види водоростей.

Пектин допомагає рослинам у підтримці тургору, посухостійкості, сприяє тривалості їх зберігання.

Що ж до людей, то у нас пектин стабілізує обмін речовин, знижує рівень холестерину [15], покращує перистальтику кишечника. Крім того, він має властивості, про які йтиметься трохи нижче.

Добова потреба у пектині

Добова норма вживання пектину залежить від мети, що переслідується. Наприклад, зниження холестерину крові, досить вживати близько 15 грамів пектину щодня. Якщо ж ви маєте намір зайнятися скиданням ваги, тоді кількість пектину слід підвищити до 25 грам.

При цьому слід зазначити, що в 500 г фруктів присутній всього 5 грам пектину. Тому вам доведеться щодня з'їдати від 1,5 до 2,5 кг фруктів, або вживати пектин, що випускається нашою харчовою промисловістю.

Потреба в пектині зростає:

- при отруєнні важкими металами, пестицидами та іншими непотрібними організму речовинами;
- високому рівні цукру на крові [16];
- підвищений холестерин;
- запорах [17] ;
- інфекційних захворюваннях;
- надмірній вазі;
- онкологічні захворювання.

Потреба в пектині знижується:

У зв'язку з тим, що щодобово ми стикаємося з величезною кількістю різних речовин, які не є корисними для нашого організму, знижувати денну норму вживання пектину дієтологи не рекомендують. Звичайно, за умови відсутності алергічних реакцій на нього, що трапляється вкрай рідко.

Засвоюваність пектину

Засвоєння пектину в організмі не відбувається, адже його основне завдання – це евакуація шкідливих для організму речовин. А справляється він із цим чудово!

Корисні властивості пектину та його вплив на організм

При попаданні пектину в шлунково-кишковий тракт у ньому утворюється желеподібна субстанція, яка захищає слизову оболонку від подразнення.

При контакті пектину з солями важких металів, або з токсинами, пектин утворює з'єднання, яке є нерозчинним, і виводиться з організму, не шкідливого впливу на слизову.

Пектин сприяє відновленню нормальної перистальтики і є ефективним засобом від запорів.

Він знижує рівень холестерину та глюкози в крові.

Пектин покращує мікрофлору кишечника, знищуючи патогенні мікроорганізми (шкідливих бактерій та найпростіших).

Взаємодія з іншими елементами

Пектин під час вступу до організму взаємодіють із водою [18]. Збільшуючись у розмірах, він інактивує та виводить з організму шкідливі речовини.

Ознаки надлишку пектину

Завдяки властивості пектину не затримуватись в організмі, його надлишку в тілі людини не спостерігається.

Ознаки нестачі пектину в організмі:

- загальна інтоксикація організму;
- висока концентрація шкідливого холестерину;
- зайва вага;
- запори;
- зниження лібідо;
- блідість і в'ялість шкіри.

Пектинові речовини для краси та здоров'я

У косметології оцет також заслужив шану та повагу. Чого тільки варті оцтові обгортання! Завдяки ним, можна позбутися навіть остогидлої «апельсинової скоринки» [19].

Люди, які регулярно вживають продукти з високим вмістом пектину, мають здорову, пружну та чисту шкіру, приємний колір обличчя та свіже дихання. Завдяки звільненню ШКТ від шлаків та токсинів, при регулярному вживанні пектинових речовин, знижується зайва вага.

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
2. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Слива (лат. Prúnus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
3. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Персик (лат. Persicus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
4. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24

5. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. Pyrus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
6. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. Ananas comosus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
7. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
8. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Апельсиновий сік-натуральне джерело здоров'я, молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
9. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. Cucumis melo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
10. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Фініки (Phoenix dactylifera). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
11. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. Fragaria). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
12. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорниця (лат. Vaccinium uliginosum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
13. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
14. Єлісеєва, Т. (2022). Сливовий сік-10 доведених наукою корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 65-70. DOI: 10.59316/.v 3i21.200
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. Єлісеєва, Т. (2021). Їжа зниження цукру в крові. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
17. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа як натуральне проносне лікування запорів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 48-53. DOI: 10.59316/.vi17.122
18. 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
19. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Харчування при целюліті. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.20

[HTML версія статті](#)

Отримано 09.07.2019

Pectin substances-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. Marshmallows, marmalade, pastilles, oriental sweets and other confectionery delicacies... The main gelling agents responsible for their structure and shape are pectin substances, not gelatin, as is commonly believed. Pectin substances are found in apple and citrus pomace, sugar beet pulp, carrots, apricots, sunflower baskets and other equally popular plants. The greatest amount of pectin is concentrated in the peel and core of fruits.