

Хлорофилл – 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. Это основа всего растительного мира. Его называют продуктом солнечной энергии, который способствует омоложению и снабжению кислородом нашего организма.

Исследованиями установлен факт: молекулярный состав гемоглобина и хлорофилла отличается всего одним атомом (вместо железа в хлорофилле присутствует магний), поэтому данное вещество считается жизненно необходимым элементом для нормального функционирования организма человека.

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

Продукты с максимальным содержанием хлорофилла:

- Петрушка [1]
- Капуста брокколи [2-3]
- Капуста брюссельская
- Мангольд
- Кинза [4]
- Сельдерей
- Листья мяты [5]
- Черемша
- Шпинат [6]
- Щавель [7]
- Листья черной смородины [8]
- Люцерна посевная
- Ростки пшеницы
- Ростки ячменя
- Зеленые коктейли

Общая характеристика хлорофилла

В 1915 году д-р Рихард Вильштаттер открыл химическое соединение хлорофилл. Оказалось, что в состав вещества входят такие элементы как азот, кислород, магний, углерод и водород. В 1930 д-р Ханс Фишер, исследовавший структуру эритроцитов, с удивлением обнаружил ее большое сходство с формулой хлорофилла.

Сегодня хлорофилл используется во многих оздоровительных программах в качестве зеленых коктейлей, соков. «Жидкий хлорофилл» применяется в спортивном питании.

В Европейском реестре хлорофилл числится как пищевая добавка № 140. Сегодня хлорофилл успешно используется в качестве натуральной замены красителей для производства кондитерских изделий.

Суточная потребность в хлорофилле

Сегодня хлорофилл нередко употребляется в виде зеленых коктейлей. Зеленые коктейли рекомендуют готовить 3-4 раза в сутки примерно по 150 - 200 мл. Их можно выпивать до еды или даже замещая прием пищи.

Зеленые коктейли легко готовятся в домашних условиях самостоятельно с помощью блендера. Небольшие траты времени и средств обеспечивают омоложение и нормализацию всех процессов организма.

Потребность в хлорофилле возрастает:

- при отсутствии жизненной энергии;
- при анемии;
- дисбактериозе;
- при низком иммунитете;
- при интоксикациях организма;
- при нарушении кислотно-щелочного баланса в организме;
- при неприятном запахе тела;
- при нарушениях работы печени и легких, почек;
- при заболевании астмой;
- при панкреатите;
- ранах и порезах;
- при заболевании ангиной, фарингитом, гайморитом;
- для поддержания нормального кровообращения;
- при язве желудка и двенадцатиперстной кишки;
- для профилактики онкологических заболеваний;
- при гепатите;
- при плохом состоянии зубов и десен;
- при ухудшении зрения;
- при варикозной болезни;
- при отсутствии молока в период кормления грудью;
- после применения антибиотиков;
- для улучшения работы желез внутренней секреции.

Потребность в хлорофилле снижается:

Противопоказаний практически не имеет.

Усваиваемость хлорофилла

Усваивается хлорофилл отлично. Научный сотрудник Офтен Кранц в своих исследованиях подтверждает, что хлорофилл – натуральный антибиотик [9], который легко и быстро усваивается организмом взрослого и ребенка.

Полезные свойства хлорофилла и его влияние на организм

Влияние хлорофилла на организм человека огромно. Употреблять продукты, содержащие хлорофилл, важно всем. Но особенно это необходимо жителям городов и мегаполисов. Ведь горожане обычно получают малое количество солнечной энергии.

Хлорофилл препятствует развитию онкологических болезней [10]. Отлично чистит организм, избавляя его от вредных веществ и остатков тяжелых металлов. Способствует заселению микрофлоры кишечника полезными аэробными бактериями.

Вещество улучшает пищеварение. Доказано, что хлорофилл ослабляет симптомы и последствия панкреатита. Кроме того, хлорофилл служит дезодоратором, который полностью ликвидирует неприятные запахи тела.

Потребление продуктов и напитков, богатых хлорофиллом, повышает уровень гемоглобина в крови [11]. Таким образом, вещество обеспечивает организм большим количеством кислорода и энергии.

Хлорофилл просто необходим при сердечно-сосудистых заболеваниях. Он снижает повышенное давление [12]. Используется организмом для улучшения функционального состояния сердца. Необходим для нормальной работы кишечника. Имеет легкое мочегонное действие [13].

Хлорофилл в составе продуктов очень полезен детям. Для детей хлорофилл применяют, начиная с 6 месяцев. Также благоприятное влияние хлорофилл оказывают во время беременности [14]. Его рекомендуется применять в обязательном порядке пожилым людям.

Взаимодействие с эссенциальными элементами

Данное вещество отлично взаимодействует с хлором [15] и натрием [16]. Кроме того, нормализует метаболизм, способствуя усвоению веществ в организме.

Признаки нехватки хлорофилла в организме:

- отсутствие энергии;
- частые инфекционные и простудные заболевания;
- тусклый цвет лица, пигментные пятна;
- низкий уровень гемоглобина;
- нарушение кислотно-щелочного равновесия.

Признаки избытка хлорофилла в организме:

Не найдено.

Факторы, влияющие на содержание хлорофилла в организме

Полноценный рацион, который включает в себя продукты, содержащие хлорофилл, является основным фактором. Также местность, в которой проживает человек, косвенно влияет на

концентрацию хлорофилла в организме. Так человек, проживающий в городе, имеет большую потребность в хлорофилле, чем человек, живущий в сельской местности.

Хлорофилл для красоты и здоровья

Все факты свидетельствуют о пользе и важности использования хлорофилла. В повседневной жизни данное вещество применяется в составе зеленых коктейлей. Преимущество таких напитков: насыщение без чувства тяжести и дискомфорта в желудке.

Продукты с хлорофиллом содержат множество антиоксидантов [17], которые защищают организм от вредного воздействия окружающей среды. Зеленые коктейли помогают в борьбе с лишним весом и способствуют выведению шлаков. Ежедневное употребление хлорофилла – простой способ зарядиться энергией и бодростью на целый день.

Литература

1. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
3. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
4. Елисеева, Т. (2021). Кинза—доказанная польза для организма и рекомендованная норма потребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 53-58. DOI: 10.59316/.vi17.123
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
7. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. *Rúmex*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
8. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ríbes nígrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда-антибиотик. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.16
10. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2021). Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
11. Елисеева, Т. (2021). Еда для повышения гемоглобина. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 54-59. DOI: 10.59316/.vi16.108
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда понижающая давление. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.39
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Мочегонные продукты (диуретики). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.29
14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24

15. Ткачева, Наталья, and Татьяна Елисеева. "Хлор (Cl)–значение для организма и здоровья, где содержится." *Журнал здорового питания и диетологии* 2.20 (2022): 28-34. DOI: 10.59316/.vi20.173
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Натрий (Na)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12

[HTML версия статьи](#)

Получено 10.07.2019

Chlorophyll - 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. It is the basis of all plant life. It is called a product of solar energy, which contributes to the rejuvenation and oxygen supply of our body. Studies have established the fact that the molecular composition of hemoglobin and chlorophyll differs by only one atom (instead of iron, magnesium is present in chlorophyll), so this substance is considered a vital element for the normal functioning of the human body.