

Хлорофіл – 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 Це є основою всього рослинного світу. Його називають продуктом сонячної енергії, який сприяє омолодженню та постачанню киснем нашого організму.

Дослідженнями встановлено факт: молекулярний склад гемоглобіну та хлорофілу відрізняється лише одним атомом (замість заліза у хлорофілі присутній магній), тому дана речовина вважається життєво необхідним елементом для нормального функціонування організму людини.

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

Продукти з максимальним вмістом хлорофілу:

- Петрушка [1]
- Капуста броколі [2-3]
- Капуста брюссельська
- Мангольд
- Кінза [4]
- Селера
- Листя м'яти [5]
- Черемша
- Шпинат [6]
- Щавель [7]
- Листя чорної смородини [8]
- Люцерна посівна
- Паростки пшениці
- Паростки ячменю
- Зелені коктейлі

Загальна характеристика хлорофілу

У 1915 році д-р Ріхард Вільштаттер відкрив хімічну сполуку хлорофіл. Виявилося, що до складу речовини входять такі елементи як азот, кисень, магній, вуглець та водень. У 1930 р. д-р Ханс Фішер, який досліджував структуру еритроцитів, з подивом виявив її велику схожість із формулою хлорофілу.

Сьогодні хлорофіл використовується в багатьох оздоровчих програмах як зелені коктейлі, соки. «Рідкий хлорофіл» застосовується у спортивному харчуванні.

У Європейському реєстрі хлорофіл значиться як харчова добавка № 140. Сьогодні хлорофіл успішно використовується як натуральна заміна барвників для виробництва кондитерських виробів.

Добова потреба у хлорофілі

Сьогодні хлорофіл нерідко вживається у вигляді зелених коктейлів. Зелені коктейлі рекомендують готувати 3-4 рази на день приблизно по 150 - 200 мл. Їх можна випивати до їжі або навіть заміщаючи прийом їжі.

Зелені коктейлі легко готуються в домашніх умовах за допомогою блендера. Невеликі витрати часу та засобів забезпечують омолодження та нормалізацію всіх процесів організму.

Потреба у хлорофілі зростає:

- за відсутності життєвої енергії;
- при анемії;
- дисбактеріоз;
- за низького імунітету;
- при інтоксикації організму;
- у разі порушення кислотно-лужного балансу в організмі;
- за неприємного запаху тіла;
- при порушеннях роботи печінки та легень, нирок;
- при захворюванні на астму;
- при панкреатиті;
- ранах та порізах;
- при захворюванні на ангіну, фарингіт, гайморит;
- підтримки нормального кровообігу;
- при виразці шлунка та дванадцятипалої кишки;
- для профілактики онкологічних захворювань;
- при гепатиті;
- при поганому стані зубів та ясен;
- при погіршенні зору;
- при варикозній хворобі;
- за відсутності молока під час годування груддю;
- після застосування антибіотиків;
- для покращення роботи залоз внутрішньої секреції.

Потреба в хлорофілі знижується:

Протипоказань практично немає.

Засвоюваність хлорофілу

Засвоюється хлорофіл добре. Науковий співробітник Офтен Кранц у своїх дослідженнях підтверджує, що хлорофіл – натуральний антибіотик [9], який легко та швидко засвоюється організмом дорослої та дитини.

Корисні властивості хлорофілу та його вплив на організм

Вплив хлорофілу на організм людини величезний. Вживати продукти, що містять хлорофіл, важливо всім. Але особливо це необхідно жителям міст та мегаполісів. Адже городяни зазвичай отримують невелику кількість сонячної енергії.

Хлорофіл перешкоджає розвитку онкологічних хвороб [10]. Відмінно чистить організм, позбавляючи його шкідливих речовин і залишків важких металів. Сприяє заселенню мікрофлори кишечника корисними аеробними бактеріями.

Речовина покращує травлення. Доведено, що хлорофіл послаблює симптоми та наслідки панкреатиту. Крім того, хлорофіл служить дезодоратором, який повністю ліквідує неприємні запахи тіла.

Споживання продуктів та напоїв, багатих на хлорофіл, підвищує рівень гемоглобіну в крові [11]. Таким чином, речовина забезпечує організм великою кількістю кисню та енергії.

Хлорофіл просто необхідний при серцево-судинних захворюваннях. Він знижує підвищений тиск [12]. Використовується для поліпшення функціонального стану серця. Необхідний для нормальної роботи кишківника. Має легку сечогінну дію [13].

Хлорофіл у складі продуктів дуже корисний дітям. Для дітей хлорофіл застосовують, починаючи з 6 місяців. Також сприятливий вплив надають хлорофіл під час вагітності [14]. Його рекомендується застосовувати в обов'язковому порядку людям похилого віку.

Взаємодія з есенціальними елементами

Ця речовина добре взаємодіє з хлором [15] і натрієм [16]. З іншого боку, нормалізує метаболізм, сприяючи засвоєнню речовин, у організмі.

Ознаки нестачі хлорофілу в організмі:

- відсутність енергії;
- часті інфекційні та застудні захворювання;
- тьмянний колір обличчя, пігментні плями;
- низький рівень гемоглобіну;
- порушення кислотно-лужної рівноваги.

Ознаки надлишку хлорофілу в організмі:

Не знайдено.

Чинники, що впливають вміст хлорофілу в організмі

Повноцінний раціон, який включає продукти, що містять хлорофіл, є основним фактором. Також місцевість, у якій проживає людина, опосередковано впливає концентрацію хлорофілу в організмі. Так людина, яка проживає в місті, має більшу потребу в хлорофілі, ніж людина, яка живе у сільській місцевості.

Хлорофіл для краси та здоров'я

Усі факти свідчать про користь та важливість використання хлорофілу. У повсякденному житті ця речовина застосовується у складі зелених коктейлів. Перевага таких напоїв: насичення без почуття тяжкості та дискомфорту у шлунку.

Продукти з хлорофілом містять безліч антиоксидантів [17], які захищають організм від шкідливого впливу навколишнього середовища. Зелені коктейлі допомагають у боротьбі із зайвою вагою та сприяють виведенню шлаків. Щоденне вживання хлорофілу – простий спосіб зарядитись енергією та бадьорістю на цілий день.

Література

1. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
2. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea* Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
3. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
4. Єлісєєва, Т. (2021). Кинза – доведена користь для організму та рекомендована норма споживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 53-58. DOI: 10.59316/.vi17.123
5. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. *Menta*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
6. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
7. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Щавель (лат. *Rútex*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
8. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
9. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа-антибіотик. *Журнал здорового харчування та дієтології* (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.16
10. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2021). Їжа для захисту від раку та боротьби з онкологією. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
11. Єлісєєва, Т. (2021). Їжа на підвищення гемоглобіну. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 54-59. DOI: 10.59316/.vi16.108
12. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа, що знижує тиск. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.39
13. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Сечогінні продукти (діуретики). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.29
14. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа під час вагітності. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
15. Ткачова, Наталія, та Тетяна Єлісєєва. "Хлор (Cl) – значення для організму та здоров'я, де міститься." *Журнал здорового харчування та дієтології* 2.20 (2022): 28-34. DOI: 10.59316/.vi20.173
16. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Натрій (Na) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158

17. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.