

Аргинин - 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. Когда мы употребляем белковую пищу, она, попадая в наш желудочно-кишечный тракт, распадается на составляющие ее аминокислоты [1] и другие полезные вещества.

При этом одни аминокислоты могут поступать в наш организм только с пищей, а другие, такие как *аргинин*, могут насыщать наш организм двумя способами. Первым способом является питание, а вторым - преобразование его из других аминокислот.

Важной особенностью аргинина является его способность образовывать окись азота, которая оказывает благотворное воздействие на кровеносную систему организма. Это открытие было удостоено Нобелевской премии в области медицины.

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

Продукты богатые аргинином:

- Семечки тыквы
- Кунжут
- Арахис
- Кедровые орехи
- Грецкий орех [2]
- Миндаль
- Свинина
- Яйцо куриное [3]
- Творог [4]
- Тунец
- Молоко
- Говядина
- Куриное филе
- Горох сушеный [5]

Улитки **Общая характеристика аргинина**

Аргинин — условно-незаменимая аминокислота. Она относится к группе аминокислот, которые способны вырабатываться нашим организмом, правда, в недостаточном для организма количестве.

Притом для синтеза аргинина, требуются четко определенные условия. Малейшая патология — и производство аргинина в организме будет прекращено. Аргинин является одним из ключевых реагентов в процессах азотистого обмена.

Аргинин способен вырабатываться только в организме взрослого человека, обладающего хорошим здоровьем. Что касается детей, то у них аминокислота не вырабатывается. Кроме того, после 35 лет выработка аргинина начинает плавно снижаться.

Суточная потребность в аргинине

Согласно нормам, разработанным диетологами, суточная потребность в аргинине составляет:

- для детей – до 4,0 г
- для взрослых - до 6,0 г

При этом желательно употреблять аргинин, находящийся в продуктах, и лишь в случае его недостатка, можно употреблять химически созданное соединение. Ученые подсчитали: для того чтобы получать с едой суточную норму аргинина, необходимо съедать по 6 куриных яиц в день, или 500 грамм творога, 360г свинины, или же выпивать не менее 4л молока в день. Наверное, многим это покажется невыполнимой задачей, поэтому рекомендуем вам разнообразить меню, используя в комплексе несколько видов продуктов, содержащих в большом количестве эту аминокислоту. Список таких продуктов приведен выше.

Потребность в аргинине возрастает при:

- депрессиях [6];
- синдроме хронической усталости;
- заболеваниях печени;
- желчекаменной болезни;
- болезнях почек;
- снижении иммунитета;
- при снижении мышечной массы;
- обильных жировых отложениях [7];
- при проблемах с кожей;
- в детском возрасте и после 35 лет;
- при сердечно-сосудистых заболеваниях (риск возникновения инфаркта [8], стенокардия [9], сердечная недостаточность).

Потребность в аргинине снижается:

- у людей, которые страдают непереносимостью аргинина;
- у страдающих системными заболеваниями (системная красная волчанка);
- при наличии новообразований;
- у здорового человека в возрасте от 16 до 35 лет.

Усваиваемость аргинина

Для того, чтобы человек получал требуемое ему количество этой аминокислоты, он должен полноценно питаться, а также обладать хорошим здоровьем. Благодаря этому, нехватка аргинина может быть восполнена в организме самостоятельно. В противном случае, человек будет напрямую зависеть от аргинина, поступающего извне.

Полезные свойства аргинина и его влияние на организм

Если говорить о полезных свойствах аргинина, то они заключаются, прежде всего, в нормализации обменных процессов. Кроме того, без этой аминокислоты невозможно нормальное функционирование нервной и иммунной системы.

Также следует подчеркнуть его участие в выработке гормонов и ферментов. Благодаря этому увеличивается мышечная масса, одновременно снижается содержание жировой ткани в организме. Помимо того, отмечается очищение печени от шлаков и токсических веществ.

Кроме того, его рекомендуют пожилым мужчинам, страдающим эректильной дисфункцией. Рекомендуется для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Оказывает положительное воздействие на кровеносные сосуды [10].

Взаимодействие с другими элементами

Аргинин вступает во взаимодействие с другими аминокислотами, такими как валин, фенилаланин и глутамин. После этого образуются новые соединения, оказывающие благотворное воздействие на общее самочувствие организма, а также влияющие на продолжительность жизни и внешнюю привлекательность. Помимо этого, аргинин также хорошо сочетается с углеводами [11], которые, насыщаясь аминокислотой, оказывают особо полезное воздействие на организм.

Признаки нехватки аргинина в организме

- повышение давления [12];
- нарушение мозговой деятельности;
- преждевременное старение;
- нарушения гормонального обмена;
- ожирение.

Признаки избытка аргинина в организме

- крапивница [13];
- тремор конечностей;
- раздражительность, переходящая в агрессивность.

Факторы, влияющие на содержание аргинина в организме

Общее состояние здоровья человека, а также систематическое употребление продуктов, содержащих аргинин, являются двумя наиболее важными факторами, которые определяют содержание этого вещества в организме.

Аргинин для красоты и здоровья

В настоящее время аргинин широко применяется как компонент питания для спортсменов - тяжелоатлетов и бодибилдеров. Аргинин снижает содержание жиров в организме, а также способствует наращиванию мышечной массы, что придает внешнему виду подтянутость,

стройность и красоту. И еще один сюрпиз для тех, кого волнует состояние кожи: аргинин способствует улучшению ее состояния [14]. Наблюдается очищение кожи, улучшается цвет лица.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Аминокислоты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.9
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
5. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Písum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
7. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
8. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Инфаркт миокарда - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.40
9. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Стенокардия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.41
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья сосудов – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
11. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
12. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гипертония - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
13. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Крапивница - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (17). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.17.27
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121

[HTML версия статьи](#)

Получено 02.01.2019

Arginine - 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. When we consume protein foods, they are broken down into their amino acids and other beneficial substances as they enter our digestive tract. However, some amino acids can only enter our body with food, while others, such as arginine, can saturate our body in two ways. The first way is through nutrition and the second way is by converting it from other amino acids. An important feature of arginine is its ability to form nitric oxide, which has a beneficial effect on the body's circulatory system. This discovery was honored with the Nobel Prize in Medicine.