

Аргінін - 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 вживаємо білкову їжу, вона, потрапляючи до нашого шлунково-кишкового тракту, розпадається на складові її амінокислоти [1] та інші корисні речовини.

При цьому одні амінокислоти можуть надходити в наш організм тільки з їжею, інші, такі як *аргінін*, можуть насичувати наш організм двома способами. Першим способом є харчування, а другим – перетворення його з інших амінокислот.

Важливою особливістю аргініну є його здатність утворювати окис азоту, яка благотворно впливає на кровоносну систему організму. Це відкриття було удостоєно Нобелівської премії у галузі медицини.

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

Продукти багаті аргініном:

- Насіння гарбуза
- Кунжут
- Арахіс
- Кедрові горіхи
- грецький горіх [2]
- Мигдаль
- Свинина
- Яйце куряче [3]
- Сир [4]
- Тунець
- Молоко
- Яловичина
- Куряче філе
- Горох сушений [5]

Равлики Загальна характеристика аргініну

Аргінін - умовно-незамінна амінокислота. Вона належить до групи амінокислот, які здатні вироблятися нашим організмом, щоправда, у недостатньому для організму кількості.

При цьому для синтезу аргініну потрібні чітко визначені умови. Найменша патологія - і виробництво аргініну в організмі буде припинено. Аргінін є одним із ключових реагентів у процесах азотистого обміну.

Аргінін здатний вироблятися тільки в організмі дорослої людини, яка має гарне здоров'я. Щодо дітей, то у них амінокислота не виробляється. Крім того, після 35 років вироблення аргініну починає плавно знижуватися.

Добова потреба в аргініні

Відповідно до норм, розроблених дієтологами, добова потреба в аргініні становить:

- для дітей – до 4,0 г
- для дорослих – до 6,0 г

При цьому бажано вживати аргінін, що знаходиться в продуктах, і лише у разі його нестачі, можна вживати хімічно створену сполуку. Вчені підраховали: для того щоб отримувати з їжею добову норму аргініну, необхідно з'їдати по 6 курячих яєць на день, або 500 г сиру, 360 г свинини, або випивати не менше 4 л молока на день. Напевно, багатьом це здасться нездійсненним завданням, тому рекомендуємо вам урізноманітнити меню, використовуючи кілька видів продуктів, що містять у великій кількості цю амінокислоту. Список таких продуктів наведено вище.

Потреба в аргініні зростає при:

- депресіях [6] ;
- синдром хронічної втоми;
- захворювання печінки;
- жовчнокам'яної хвороби;
- хвороби нирок;
- зниження імунітету;
- при зниженні м'язової маси;
- рясних жирових відкладеннях [7] ;
- при проблемах зі шкірою;
- у дитячому віці та після 35 років;
- при серцево-судинних захворюваннях (ризик виникнення інфаркту [8], стенокардія [9], серцева недостатність).

Потреба в аргініні знижується:

- у людей, які страждають на непереносимість аргініну;
- у хворих на системні захворювання (системний червоний вовчак);
- за наявності новоутворень;
- у здорової людини віком від 16 до 35 років.

Засвоюваність аргініну

Для того, щоб людина отримувала необхідну їй кількість цієї амінокислоти, вона повинна повноцінно харчуватися, а також мати хороше здоров'я. Завдяки цьому нестача аргініну може бути заповнена в організмі самостійно. Інакше, людина безпосередньо залежатиме від аргініну, що надходить ззовні.

Корисні властивості аргініну та його вплив на організм

Якщо говорити про корисні властивості аргініну, то вони полягають передусім у нормалізації обмінних процесів. Крім того, без цієї амінокислоти неможливе нормальне функціонування нервової та імунної системи.

Також слід підкреслити його участь у виробленні гормонів та ферментів. Завдяки цьому збільшується м'язова маса, одночасно знижується вміст жирової тканини в організмі. Крім того, відзначається очищення печінки від шлаків та токсичних речовин.

Крім того, його рекомендують літнім чоловікам, які страждають на еректильну дисфункцію. Рекомендується для профілактики та лікування серцево-судинних захворювань. Чинить позитивний вплив на кровоносні судини [10].

Взаємодія з іншими елементами

Аргінін вступає у взаємодію з іншими амінокислотами, такими як валін, фенілаланін та глютамін. Після цього утворюються нові сполуки, що сприятливо впливають на загальне самопочуття організму, а також впливають на тривалість життя і зовнішню привабливість. Крім цього, аргінін також добре поєднується з вуглеводами [11], які, насичуючись амінокислотою, мають особливо корисний вплив на організм.

Ознаки нестачі аргініну в організмі

- підвищення тиску [12];
- порушення мозкової діяльності;
- передчасне старіння;
- порушення гормонального обміну;
- ожиріння.

Ознаки надлишку аргініну в організмі

- кропив'янка [13];
- тремор кінцівок;
- дратівливість, яка переходить у агресивність.

Чинники, що впливають вміст аргініну в організмі

Загальний стан здоров'я людини, а також систематичне вживання продуктів, що містять аргінін, є двома найважливішими факторами, які визначають вміст цієї речовини в організмі.

Аргінін для краси та здоров'я

В даний час аргінін широко застосовується як компонент харчування для спортсменів - тяжкоатлетів та бодібілдерів. Аргінін знижує вміст жирів в організмі, а також сприяє нарощуванню м'язової маси, що надає зовнішньому вигляду підтягнутості, стрункості та краси. І ще один сюрпіз для тих, кого хвилює стан шкіри: аргінін сприяє покращенню її стану [14]. Спостерігається очищення шкіри, покращується колір обличчя.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Амінокислоти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.9
2. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
3. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
4. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
5. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Pisum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
6. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
7. Лазарева, Ст., & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
8. Лазарева, Ст., & Єлісеєва, Т. (2021). Інфаркт міокарда - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.40
9. Лазарева, Ст., & Єлісеєва, Т. (2022). Стенокардія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.41
10. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Харчування для здоров'я судин – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
11. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (17). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
12. Лазарева, Ст., & Єлісеєва, Т. (2021). Гіпертонія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
13. Лазарева, Ст., & Єлісеєва, Т. (2021). Кропивниця - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (17). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.17.27
14. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121

[HTML версія статті](#)

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