

Аспарагиновая кислота - 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. Первое известие об аспарагиновой кислоте появилось в 1868 году. Экспериментальным путем она была выделена из ростков спаржи - аспарагуса. Именно благодаря этому кислота и получила свое первое название. А после исследования ряда ее химических характеристик аспарагиновая кислота получила свое второе имя и была названа *аминоянтарной*.

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

Продукты богатые аспарагиновой кислотой:

- Спаржа [1]
- Соевые ростки
- Пророщенные зерна ржи
- Люцерна
- Соевые бобы
- Арахис
- Кокосы
- Сок из тропических фруктов
- Сок из яблок Семеренко
- Яйца [2]
- Картофель [3]
- Томаты [4]
- Морская рыба
- Мясо птицы
- Говядина

Общая характеристика аспарагиновой кислоты

Аспарагиновая кислота относится к группе аминокислот, обладающих эндогенными свойствами. Это означает, что помимо ее присутствия в продуктах питания, она также может образовываться в самом организме человека. Физиологами был выявлен интересный факт: аспарагиновая кислота в организме человека может присутствовать как в свободном виде, так и в виде белковых соединений.

В нашем организме аспарагиновая кислота выполняет роль медиатора, который отвечает за правильную передачу сигнала от одного нейрона к другому. Кроме того, кислота славится своими нейропротекторными свойствами. Во время стадии эмбрионального развития, в организме будущего человека наблюдается повышение концентрации кислоты в сетчатке и головном мозге.

Аспарагиновая кислота, помимо естественного присутствия в продуктах питания, выпускается в форме таблеток для лечения сердечных недугов, используется как пищевая добавка для придания напиткам и кондитерским изделиям кисло-сладкого вкуса, а также применяется как препарат спортивного питания в бодибилдинге. В составе ингредиентов она обычно значится как *D-Aspartic acid*.

Суточная потребность в аспарагиновой кислоте

Суточная потребность в кислоте для взрослого человека – не более 3 грамм в сутки. При этом употреблять ее следует в 2-3 приема, так рассчитав ее количество, чтобы на один прием пищи приходилось не более 1-1,5 грамма.

Потребность в аспарагиновой кислоте возрастает:

- при заболеваниях, связанных с нарушением функционирования нервной системы;
- при ослаблении памяти;
- при заболеваниях головного мозга;
- при психических расстройствах;
- депрессии [5];
- снижении работоспособности;
- при возникновении проблем со зрением («куриная слепота», миопия [6]);
- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- после 35-40 лет. Также ребуется проверять баланс между аспарагиновой кислотой и тестостероном (мужским половым гормоном).

Потребность в аспарагиновой кислоте снижается:

- при заболеваниях, связанных с повышенным образованием мужских половых гормонов;
- при высоком артериальном давлении;
- при атеросклеротических изменениях сосудов головного мозга.

Усваиваемость аспарагиновой кислоты

Усваивается аспарагиновая кислота очень хорошо. Однако, вследствие того, что она способна объединяться с белками [7], она может вызывать привыкание. В результате этого, пища без данной кислоты будет казаться безвкусной.

Полезные свойства аспарагиновой кислоты и ее влияние на организм:

- укрепляет организм и повышает работоспособность;
- участвует в синтезе иммуноглобулинов;
- играет важнейшую роль в обмене веществ;
- ускоряет восстановление при усталости;
- помогает извлекать энергию из сложных углеводов для формирования ДНК и РНК;
- способна деактивировать аммиак;
- помогает печени выводить из организма остаточные элементы химикатов и лекарств;
- помогает ионам калия [8] и магния [9] проникать внутрь клетки.

Признаки нехватки аспарагиновой кислоты в организме:

- ухудшение памяти;
- депрессивное настроение;
- снижение работоспособности.

Признаки избытка аспарагиновой кислоты в организме:

- перевозбуждение нервной системы;
- повышенная агрессивность;
- сгущение крови.

Безопасность

Врачи не рекомендуют регулярно употреблять продукты, содержащие аспарагиновую кислоту в ненатуральном виде. Особенно это касается детей, чья нервная система чрезвычайно чувствительна к данному веществу.

У детей данная кислота может вызвать привыкание, в результате чего они могут полностью отказаться от продуктов, не содержащих аспарагинаты. Для беременных [10], употребление большого количества продуктов, содержащих аспарагиновую кислоту, может негативно сказаться на нервной системе ребенка, вызвав аутизм.

Наиболее приемлемой для человеческого организма является кислота, изначально присутствующая в продуктах питания в естественном виде. Природная аспарагиновая кислота не вызывает привыкания организма.

Что же касается использования *D-Aspartic acid* в качестве усилителя вкуса, то данная практика нежелательна, в связи с возможностью возникновения пищевого пристрастия, на фоне которого продукты без данной добавки будут казаться безвкусными и совсем не привлекательными.

Литература

1. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
3. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
4. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solánum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
6. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при близорукости. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.14

7. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
8. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
9. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91

[HTML версия статьи](#)

Получено 03.01.2019

Asparagic acid - description, benefits, effect 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. Asparagic acid was first reported in 1868. It was isolated experimentally from asparagus sprouts. It was due to this that the acid received its first name. And after the study of a number of its chemical characteristics, asparagic acid received its second name and was called aminoyantaric acid.