

Валін - 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 Валін одна з десяти незамінних амінокислот. Вона входить до складу майже всіх відомих нам білків. Свою назву ця амінокислота отримала на честь рослини валеріани . Позитивно впливає на центральну та вегетативну нервову систему. Бере участь у зростанні та синтезі тканин тіла. Є джерелом енергії для м'язових клітин.

Ключові слова: валін, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надлишку

Продукти багаті на валін:

- Куряче яйце [1]
- Коров'яче молоко
- Рис неочищений [2]
- Філе лосося
- Кальмари
- Кукурудзяна мука
- Сира яловичина
- Куряче філе
- Волоські горіхи [3]
- Фісташки
- Горох сушений [4]
- Квасоля червона
- Борошно пшеничне
- Гарбузове насіння
- Морська капуста

Загальна характеристика валіну

Валін відноситься до групи протеїногенних амінокислот, що включають 20 кислот. Ця аліфатична α -аміноізовалеріанова кислота має хімічну формулу: $C_5H_{11}NO_2$.

Виступає однією з вихідних речовин при синтезі пантотенової кислоти (вітаміну B3) та пеніциліну. Перешкоджає зниженню рівня серотоніну в організмі. У великій кількості міститься у продуктах тваринного походження, рису та горіхах.

Добова потреба у валіні

Для звичайної людини добова норма валіну становить в середньому 3-4 грами на добу. Лідирують за вмістом цієї речовини звичайні курячі яйця, за ними слідує коров'яче молоко та м'ясо. Для вегетаріанців підійдуть горішки, квасоля, рис, гарбузове насіння та морська капуста.

Потреба у валіні зростає:

- при лікуванні хворобливих уподобань та залежностей;
- при депресіях [5] ;
- у разі присутності множинного склерозу;
- при відновленні пошкоджених тканин;
- при дефіциті амінокислот, що виникли внаслідок прийому деяких медичних препаратів;
- якщо мучить безсоння [6], дратівливість та нервозність;
- при тяжких навантаженнях;
- при підвищеній чутливості до температурних змін.

Потреба у валіні знижується:

- при парестезіях (відчуттях мурашок на шкірі);
- при серповидноклітинній анемії;
- при порушеннях із боку шлунково-кишкового тракту.

Засвоюваність валіну

Оскільки валін відноситься до незамінних кислот, його засвоєння відбувається при спільній взаємодії з амінокислотами L-лейцином та L-ізолейцином. Крім того, валін дуже добре засвоюється з волоських горіхів та перепелиних яєць.

Корисні властивості валіну та його вплив на організм

- валін перешкоджає зниженню рівня серотоніну – гормону радості та гарного настрою;
- регулює метаболізм білків [7] ;
- є повноцінним джерелом енергії для клітин м'язів;
- завдяки валіну здійснюється синтез вітаміну В3;
- валін відповідає за засвоєння інших кислот групи протеїногену;
- підвищує м'язову координацію та знижує чутливість організму до холоду, спеки та болю;
- валін необхідний підтримки нормального рівня азоту в організмі.

Взаємодія валіну з есенціальними елементами

Валін здатний добре взаємодіяти з білками, поліненасиченими жирними кислотами [8], а також з повільно-засвоюваними вуглеводами (крупя, овочі, хліб з борошна грубого помелу, хлібці, мюслі). Крім того, валін поєднується з усіма амінокислотами протеїнової групи.

Ознаки нестачі валіну в організмі

- тріщини на слизових оболонках
- артрити [9] та артрози [10] ;
- погіршення пам'яті;
- ослаблення імунітету;
- депресивний настрій;
- поверхневий сон;
- м'язова дистрофія;
- сухість слизових оболонок очей.

Ознаки надлишку валіну в організмі

- згущення крові;
- проблеми із шлунково-кишковим трактом;
- дратівливість;
- алергічні реакції [11] .

Чинники, що впливають вміст валіну в організмі

Повноцінне харчування та загальне фізичне здоров'я впливають на вміст валіну в організмі. Проблеми у роботі шлунково-кишкового тракту призводять до зниження засвоюваності цієї амінокислоти клітинами тіла. Нестача ферментів, цукровий діабет [12], хвороби печінки призводять до зниження позитивного впливу амінокислот на організм у цілому.

Валін для краси та здоров'я

Валін використовується в бодібілдингу як дієтична добавка в поєднанні з такими незамінними амінокислотами як ізолейцин і лейцин. Такі комплекси спортивного харчування тонізують м'язову тканину та зміцнюють мускулатуру. Використовуються для нарощування м'язової маси [13] .

Оскільки валін відповідає за забезпечення нашого організму серотоніном, то його достатня кількість в організмі призводить до бадьорості, гарного настрою та блиску очей. У спортивному харчуванні валін ще використовується як засіб для покращення метаболізму протеїнів.

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що для того, щоб почуватися добре і красиво виглядати, слід вживати валиновмісні продукти. Звісно, у межах норми.

Література

1. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
2. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
3. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Júglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
4. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. Písum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
5. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
6. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Харчування при безсонні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
7. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6

8. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Ненасичені жири – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.11
9. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Артрит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.45
10. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Артроз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.46
11. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
12. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Діабет - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
13. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для м'язів - Топ-10 корисних продуктів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 58-62. DOI: 10.59316/vi17.124

[HTML версія статті](#)

Отримано 04.01.2019

Valine - 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Valine is one of the ten essential amino acids. It is part of almost all proteins known to us. This amino acid is named after the valerian plant. It has a positive effect on the central and autonomic nervous system. Participates in the growth and synthesis of body tissues. It is a source of energy for muscle cells.