Гидроксизин - 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. Гидроксизин - заменимая аминокислота, которая при благоприятных условиях вырабатывается нашим организмом самостоятельно. Гидроксизин играет важную роль в защите нашего организма от новообразований. Кроме того, он входит в состав белка коллагена и гликопротеинов.

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

Продукты богатые гидроксизинном:

- Молоко
- Творог [1]
- Твердые сорта сыра
- Йогурт домашний [2]
- Брынза
- Говядина
- Баранина
- Курятина
- Индейка
- Жирная рыба
- Куриное яйцо [3]
- Перепелиное яйцо
- Соя
- Фасоль [4]
- Морепродукты

Общая характеристика гидроксизина

По своему химическому строению, гидроксизин является нестандартной аминокислотой, имеющей формулу $C_6H_{14}N_2O_3$. Благодаря ферменту лизилгидроксизилазы в результате межклеточного синтеза из лизина в нашем организме образуется данная аминокислота.

В настоящее время различают 2 формы гидроксизина – естественную, вырабатываемую в нашем организме, и производимую на предприятиях искусственным путем в форме БАДов.

Данная аминокислота, выпускаемая в качестве добавки к спортивному питанию, по мнению некоторых источников, воспринимается организмом как абсолютно бесполезное химическое соединение, которое выводится из организма в неизменном виде.

Суточная потребность в гидроксизине

При употреблении достаточного количества лизина (23 мг/кг взрослым и 170 мг/кг - детям), гидроксизин вырабатывается организмом в достаточном количестве.

Потребность в гидроксизине возрастает при:

- повышенной физической нагрузке [5];
- травмах суставов и растяжении сухожилий;
- поражениях мышечных волокон;
- новообразованиях;
- возрастных изменениях мужского организма;
- заболевании, именуемом латиризмом и проявляющемся в поражении нервной системы;
- синдроме Элерса-Данлоса.

Потребность в гидроксизине снижается:

- после 25 лет, когда завершается формирование организма;
- при индивидуальной непереносимости продуктов и препаратов, содержащих лизин.

Усваиваемость гидроксизина

Как уже было сказано выше, усвоение гидроксизина напрямую зависит от его происхождения. Если для его возникновения была задействована аминокислота лизин, а синтез происходил непосредственно в нашем организме, то такая разновидность гидроксизина будет усвоена в полном объеме в кратчайшие сроки.

Употребляемый в качестве пищевой добавки, гидроксизин обладает совершенно иной структурной формулой, в отличие от синтезированного внутри организма. В результате этого, молекула химически созданного гидроксизина не способна встраиваться в клеточные структуры, и покидает наш организм, не оказав на него никакого воздействия.

Поэтому, для того, чтобы в нашем организме все всегда было в порядке, следует позаботиться об употреблении продуктов, содержащих аминокислоту лизин.

Полезные свойства гидроксизина и его влияние на организм:

Гидроксизин является исходным компонентом коллагена, и его влияние на организм основывается на свойстве коллагена поддерживать целостность клеточных оболочек [6].

Гидроксизин обеспечивает нормальное функционирование связок и систем, способствует заживлению микротравм мышечной ткани. Кроме того, данная аминокислота способна предотвращать возникновение и развитие новообразований.

Взаимодействие с другими элементами:

Гидроксизин хорошо контактирует с аргинином и витамином А [7], С [8] и В1. Кроме того, в синтезе гидроксизина важную роль играет железо [9] и биофлавоноиды [10].

Признаки нехватки гидроксизина в организме

- повышенная утомляемость;
- головная боль [11];
- мышечная слабость;
- суставные боли;
- сниженный аппетит;
- аллопеция (обильная потеря волос) [12];
- снижение либидо;
- частые ОРВИ;
- проблемы с кожей.

Признаки избытка гидроксизина

Гидроксизин не склонен к накоплению и расходуется по мере возникновения. Поэтому признаки его избытка в организме не обнаружены.

Факторы, влияющие на содержание гидроксизина в организме

При одновременном употреблении белков [13] и сахаров, синтез гидроксизина в организме снижается. Поэтому раздельное и рациональное питание в данном случае может принести неоценимую пользу организму, нуждающемуся в данной аминокислоте.

Гидроксизин для красоты и здоровья

В нашем организме гидроксизин является источником коллагена, и его присутствие в организме влияет не только на внешний вид кожи [14] и мышц, но и на общее состояние организма.

Гидроксизин является важным компонентом питания для бодибилдеров, благодаря которому быстрее формируется необходимый рельеф мышц, скорее заживают микротравмы, формируется мышечная масса [15].

Литература

1. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
2. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших физических нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127

7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
8. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
9. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Биофлавоноиды – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.18
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
12. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при облысении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.12
13. 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
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
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для мышц—Топ-10 полезных продуктов. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 58-62. DOI: 10.59316/.vi17.124

[HTML версия статьи](#)

Получено 05.01.2019

Hydroxylysine - 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. Hydroxylysine is a substituted amino acid that our body produces on its own under favorable conditions. Hydroxylysine plays an important role in our body's defense against neoplasms. It is also part of the collagen protein and glycoproteins.