

Гідроксилізін - 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 Гідроксилізін - замінна амінокислота, яка за сприятливих умов виробляється нашим організмом самостійно. Гідроксилізін відіграє важливу роль у захисті нашого організму від новоутворень. Крім того, він входить до складу білка колагену та глікопротеїнів.

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

Продукти багаті гідроксилізином:

- Молоко
- Сир [1]
- Тверді сорти сиру
- Йогурт домашній [2]
- Бринза
- Яловичина
- Бараніна
- Курятина
- Індичка
- Жирна риба
- Куряче яйце [3]
- Перепелине яйце
- Соя
- Квасоля [4]
- Морепродукти

Загальна характеристика гідроксилізіну

За своєю хімічною будовою гідроксилізін є нестандартною амінокислотою, що має формулу $C_6H_{14}N_2O_3$. Завдяки ферменту лізилгідроксилази в результаті міжтканинного синтезу з лізину в нашому організмі утворюється дана амінокислота.

В даний час розрізняють 2 форми гідроксилізіну - природну, що виробляється в нашому організмі, і виробляється на підприємствах штучним шляхом у формі БАДів.

Дана амінокислота, що випускається як добавка до спортивного харчування, на думку деяких джерел, сприймається організмом як абсолютно марна хімічна сполука, яка виводиться з організму в незмінному вигляді.

Добова потреба у гідроксилізині

При вживанні достатньої кількості лізину (23 мг/кг дорослим та 170 мг/кг - дітям), гідроксилізін виробляється організмом у достатній кількості.

Потреба гідроксилізіну зростає при:

- підвищеного фізичного навантаження [5] ;
- травми суглобів та розтягнення сухожиль;
- ураження м'язових волокон;
- новоутворення;
- вікові зміни чоловічого організму;
- захворюванні, що називається латиризмом і що виявляється у поразці нервової системи;
- синдром Елерса-Данлоса.

Потреба гідроксилізіну знижується:

- після 25 років, коли завершується формування організму;
- при індивідуальній непереносимості продуктів та препаратів, що містять лізин.

Засвоюваність гідроксилізіну

Як було зазначено вище, засвоєння гідроксилізіна безпосередньо залежить з його походження. Якщо для його виникнення була задіяна амінокислота лізин, а синтез відбувався безпосередньо в нашому організмі, то такий різновид гідроксилізіну буде засвоєно в повному обсязі в найкоротший термін.

Вживаний як харчова добавка, гідроксилізин володіє зовсім іншою структурною формулою, на відміну від синтезованого всередині організму. В результаті цього, молекула хімічно створеного гідроксилізіну не здатна вбудовуватися в клітинні структури, і покидає наш організм, не вплинувши на нього.

Тому, щоб у нашому організмі все завжди було гаразд, слід подбати про вживання продуктів, що містять амінокислоту лізин.

Корисні властивості гідроксилізіну та його вплив на організм:

Гідроксилізин є вихідним компонентом колагену, і його вплив на організм ґрунтується на властивості колагену підтримувати цілісність клітинних оболонок [6].

Гідроксилізин забезпечує нормальне функціонування зв'язок і систем, сприяє загоєнню мікротравм м'язової тканини. Крім того, дана амінокислота здатна запобігати виникненню та розвитку новоутворень.

Взаємодія з іншими елементами:

Гідроксилізин добре контактує з аргініном і вітаміном А [7], С [8] та В1. Крім того, у синтезі гідроксилізіну важливу роль відіграє залізо [9] та біофлавоноїди [10].

Ознаки нестачі гідроксилізіну в організмі

- підвищена стомлюваність;
- головний біль [11] ;

- м'язова слабкість;
- суглобові болі;
- знижений апетит;
- алопеція (рясна втрата волосся) [12] ;
- зниження лібідо;
- часті ГРВІ;
- проблеми зі шкірою.

Ознаки надлишку гідроксилізіну

Гідроксилізин не схильний до накопичення і витрачається у міру виникнення. Тому ознак його надлишку в організмі не виявлено.

Чинники, що впливають вміст гідроксилізіну в організмі

При одночасному вживанні білків [13] та цукрів синтез гідроксилізіну в організмі знижується. Тому роздільне та раціональне харчування в даному випадку може принести неоціненну користь організму, що потребує даної амінокислоти.

Гідроксилізин для краси та здоров'я

У нашому організмі гідроксилізин є джерелом колагену, і його присутність в організмі впливає не лише на зовнішній вигляд шкіри [14] та м'язів, а й на загальний стан організму.

Гідроксилізин є важливим компонентом живлення для бодібілдерів, завдяки якому швидше формується необхідний рельєф м'язів, швидше гояться мікротравми, формується м'язова маса [15].

Література

1. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
2. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
3. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
4. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
5. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа за великих фізичних навантажень. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32
6. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для вироблення колагену. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
7. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

8. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
9. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
10. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2019). Біофлавоноїди – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.18
11. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти головного болю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
12. Лазарєва, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Харчування при облісненні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.12
13. 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
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
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, 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 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.