

Гистидин - 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. Гистидин относится к группе аминокислот, о которой до сих пор идут споры. А спорят вот о чем: является ли данная аминокислота заменимой или нет. При этом, большинство медиков и биохимики относят гистидин к незаменимым (к аминокислотам, которые не могут образовываться нашим организмом самостоятельно и должны поступать в него извне).

Поэтому данная аминокислота обязательно должна входить в состав продуктов питания. Гистидин выполняет важную миссию по защите нашего организма от всевозможных инфекций. Повышает половую активность мужчин и женщин, за счет своего преобразования в гистамин. Укрепляет нервную систему.

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

Продукты богатые гистидином:

- Твердый сыр
- Плавленный сыр
- Говядина
- Ставрида
- Творог [1]
- Молоко сухое
- Грецкий орех [2]
- Горох [3]
- Курица
- Яйца [4]
- Кальмар
- Рис [5]
- Пшеница
- Арахис
- Соевые бобы

Общая характеристика гистидина

Гистидин принадлежит к классу условно незаменимых аминокислот. Эта аминокислота входит в состав миелиновых оболочек, защищая нервные клетки от всевозможных раздражителей. Также гистидин необходим при образовании лейкоцитов и эритроцитов. Кроме того, он способствует росту новых и восстановлению поврежденных тканей.

Суточная потребность в гистидине

Согласно медицинским нормам, суточная потребность в гистидине составляет 12 мг на 1 кг массы тела. При этом необходимо учитывать уровень фермента гистадазы, без присутствия

которого, употребляемый с пищей гистидин может оказывать токсическое воздействие на центральную нервную систему.

Потребность в гистидине возрастает:

- при повышенном содержании метионина (проверяется путем лабораторных исследований);
- при нарушении пищеварения;
- при пониженной кислотности желудочного сока;
- при травмах, вне зависимости от их локализации и этиологии;
- в промежутки от момента рождения и вплоть до 20 лет.

Потребность в гистидине снижается:

- при индивидуальной непереносимости вещества;
- органических поражениях центральной нервной системы;
- артериальной гипотензии;
- бронхиальной астме [6];
- маниакально-депрессивном психозе;
- при отсутствии или недостатке в организме фермента гистидазы.

Усваиваемость гистидина

Усваивается гистидин хорошо. Однако для того, чтобы не возникло проблем с функционированием ЦНС, необходимо присутствие фермента *гистидазы*. В противном случае, могут возникнуть проблемы со снижением слуха, развитием психозов, а также общей интоксикацией организма.

Полезные свойства гистидина и его влияние на организм:

Гистидин защищает наш организм от повреждающего действия радиации. Способствует выведению тяжелых металлов из организма. Улучшает стрессоустойчивость. Повышает иммунитет и ускоряет восстановление после травм и болезней. Используется в комплексной терапии при лечении таких заболеваний:

- атеросклероз [7] сосудов головного мозга;
- артрит [8] ревматоидный;
- крапивница [9];
- гастрит [10] с повышенной и пониженной кислотностями;
- язвенная [11] болезнь желудка;
- железодефицитная анемия [12];
- гепатит группы А, В и С [13];
- СПИД (синдром приобретенного иммуно-дефицита) [14].

Взаимодействие с другими элементами:

Поскольку гистидин занимает активную роль в круговороте аминокислот и ферментов, то его взаимодействие с эссенциальными элементами является важным звеном жизнеобеспечения.

При этом, гистидин хорошо способен преобразовываться в такое вещество, как гистамин. А от него, в свою очередь зависит то, будет ли человечество продолжать свой род, или же вымрет как неандертальцы. Гистидин принимает участие в образовании таких веществ: гистамин, гемоглобин, карнозин, анзерин.

Признаки нехватки гистидина в организме:

- задержка умственного и физического развития;
- ухудшение слуха;
- снижение либидо;
- фибромиалгия.

Признаки избытка гистидина в организме:

- стрессовые состояния;
- различные виды психозов;
- дефицит меди [15] в организме.

Гистидин для красоты и здоровья

Говорят, что красота и общая привлекательность часто начинаются с общего состояния здоровья всего организма. Гистидин способствует оздоровлению нервной системы, что позитивно сказывается на работе всех органов и систем организма. Положительно влияет на половую функцию, что в свою очередь приводит к повышению внутренней энергетики организма и, как следствие, к повышению внешней привлекательности (кожа, волосы, ногти [16-18], приподнятое настроение).

Литература

1. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
3. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Písum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Ogýza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
6. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при астме. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18
7. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Атеросклероз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
8. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Артрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.45

9. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Крапивница - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (17). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.17.27
10. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гастрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64
11. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Язва - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
12. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Анемия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.42
13. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Язва - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
14. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). СПИД (ВИЧ) - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.39
15. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
16. 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
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья ногтей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17

[HTML версия статьи](#)

Получено 07.01.2019

Histidine - 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. Histidine belongs to a group of amino acids about which there are still debates. The debate is about whether this amino acid is substitutable or not. However, most medical and biochemical experts consider histidine to be an essential amino acid (an amino acid that cannot be formed by our body on its own and must be supplied from the outside). Therefore, this amino acid must be included in food products. Histidine performs an important mission to protect our body from all kinds of

infections. Increases the sexual activity of men and women, due to its conversion into histamine. Strengthens the nervous system.