

Гістидін - 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 Гістидин відноситься до групи амінокислот, про яку досі точаться суперечки. А сперечаються ось про що: чи є ця амінокислота замінною чи ні. При цьому більшість медиків і біохіміки відносять гістидин до незамінних (до амінокислот, які не можуть утворюватися нашим організмом самостійно і повинні надходити до нього ззовні).

Тому дана амінокислота обов'язково має входити до складу продуктів харчування. Гістидин виконує важливу місію захисту нашого організму від усіляких інфекцій. Підвищує статеву активність чоловіків та жінок, за рахунок свого перетворення на гістамін. Зміцнює нервову систему.

Ключові слова: гістидин, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки побуту

Продукти багаті на гістидин:

- Твердий сир
- Плавлений сир
- Яловичина
- Ставрида
- Сир [1]
- Молоко сухе
- грецький горіх [2]
- Горох [3]
- Курка
- Яйця [4]
- Кальмар
- Рис [5]
- Пшениця
- Арахіс
- Соєві боби

Загальна характеристика гістидину

Гістидин належить до класу умовно незамінних амінокислот. Ця амінокислота входить до складу мієлінових оболонок, захищаючи нервові клітини від усіляких подразників. Також гістидин необхідний при утворенні лейкоцитів та еритроцитів. Крім того, він сприяє зростанню нових та відновленню пошкоджених тканин.

Добова потреба у гістидині

Відповідно до медичних норм, добова потреба у гістидині становить 12 мг на 1 кг маси тіла. При цьому необхідно враховувати рівень ферменту гістидази, без присутності якого гістидин, що вживається з їжею, може чинити токсичну дію на центральну нервову систему.

Потреба у гістидині зростає:

- при підвищеному вмісті метіоніну (перевіряється шляхом лабораторних досліджень);
- у разі порушення травлення;
- при зниженій кислотності шлункового соку;
- при травмах, незалежно від їхньої локалізації та етіології;
- у проміжок від народження і до 20 років.

Потреба у гістидині знижується:

- при індивідуальній непереносимості речовини;
- органічні ураження центральної нервової системи;
- артеріальної гіпотензії;
- бронхіальній астмі [6] ;
- маніакально-депресивний психоз;
- за відсутності чи нестачі в організмі ферменту гістидази.

Засвоюваність гістидину

Засвоюється гістидин добре. Однак для того, щоб не виникло проблем із функціонуванням ЦНС, потрібна присутність ферменту *гістидази* . В іншому випадку можуть виникнути проблеми зі зниженням слуху, розвитком психозів, а також загальною інтоксикацією організму.

Корисні властивості гістидину та його вплив на організм:

Гістидин захищає наш організм від ушкоджуючої дії радіації. Сприяє виведенню важких металів із організму. Покращує стресостійкість. Підвищує імунітет та прискорює відновлення після травм та хвороб. Використовується в комплексній терапії при лікуванні таких захворювань:

- атеросклероз [7] судин головного мозку;
- артрит [8] ревматоїдний;
- кропив'янка [9] ;
- гастрит [10] з підвищеною та зниженою кислотностями;
- виразкова [11] хвороба шлунка;
- залізодефіцитна анемія [12] ;
- гепатит групи А, В та С [13];
- СНІД (синдром набутого імунно-дефіциту) [14].

Взаємодія з іншими елементами:

Оскільки гістидин займає активну роль кругообігу амінокислот і ферментів, його взаємодія з есенціальними елементами є важливою ланкою життєзабезпечення. При цьому гістидин добре здатний перетворюватися на таку речовину, як гістамін. А від нього, у свою чергу, залежить те,

чи буде людство продовжувати свій рід, чи вимре як неандертальці. Гістидин бере участь у освіті таких речовин: гістамін, гемоглобін, карнозин, анзерин.

Ознаки нестачі гістидину в організмі:

- затримка розумового та фізичного розвитку;
- погіршення слуху;
- зниження лібідо;
- фіброміалгія.

Ознаки надлишку гістидину в організмі:

- стресові стани;
- різні види психозів;
- дефіцит міді [15] у організмі.

Гістидин для краси та здоров'я

Кажуть, що краса та загальна привабливість часто починаються із загального стану здоров'я всього організму. Гістидин сприяє оздоровленню нервової системи, що позитивно позначається на роботі всіх органів та систем організму. Позитивно впливає на статеву функцію, що, у свою чергу, призводить до підвищення внутрішньої енергетики організму і, як наслідок, до підвищення зовнішньої привабливості (шкіра, волосся, нігті [16-18], піднятий настрій).

Література

1. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
2. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
3. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Pisum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
4. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
5. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Рис (лат. *Orýza*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
6. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при астмі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18
7. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Атеросклероз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
8. Лазарева, 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

9. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Кропивниця - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (17). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.17.27
10. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Гастрит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64
11. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Виразка - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
12. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Анемія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.42
13. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Виразка - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
14. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). СНІД (ВІЛ) - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.39
15. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Мідь (Cu) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
16. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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
17. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я волосся – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
18. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я нігтів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.