

Метионин - 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. Метионин - это незаменимая серосодержащая аминокислота, которая входит в состав белков. Используется организмом во время синтеза адреналина, холина, цистеина и других, необходимых организму веществ.

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

Продукты богатые метионином:

- Яйца куриные и перепелиные [1]
- Свинина и говядина
- Курятина
- Морская рыба
- Молоко
- Фасоль зерновая [2] и спаржевая [3]
- Кунжут
- Соевые бобы
- Нут
- Чечевица [4]
- Орехи грецкие [5]
- Арахис
- Миндаль
- Проросшие зерна пшеницы
- Кукуруза [6]

Общая характеристика метионина

Метионин представляет собой бесцветные кристаллы, хорошо растворимые в воде, со специфическим, не очень приятным запахом. Метионин принадлежит к моноаминокарбоновым кислотам. В организме человека кислота самостоятельно не вырабатывается, поэтому и считается незаменимой.

Большое количество метионина содержится в казеине – веществе, входящим в состав молока и других продуктов питания. Искусственный аналог метионина выпускается в форме медицинского препарата, а также применяется в животноводстве, входит в состав препаратов для спортивного питания.

Суточная потребность в метионине

По данным официальной медицины, суточная потребность в метионине составляет, в среднем, 1500 мг.

Потребность в метионине возрастает:

- при отравлении химическими веществами;
- во время беременности [7] (предупреждает развитие дефектов нервной системы у плода);
- во время лечения алкоголизма и снятия алкогольной интоксикации [8];
- при синдроме хронической усталости, депрессии [9];
- при заболеваниях печени (дискинезии желчевыводящих путей, ожирении печени, камнях в желчном пузыре);
- при рассеянном склерозе сосудов, артритах [10], фиброзно-кистозной мастопатии;
- при избыточном весе тела;
- сахарном диабете [11];
- при старческом слабоумии (болезнь Альцгеймера [12]);
- при болезни Паркинсона [13];
- при фибромиалгии;
- после перенесённых заболеваний для укрепления иммунитета.

Потребность в метионине снижается:

- при хронической печеночной недостаточности;
- заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при гепатите А [14];
- при индивидуальных аллергических реакциях на метионин;
- при высоком уровне холестерина [15] в крови.

Усваиваемость метионина

Считается, что метионин усваивается на все 100%.

Полезные свойства метионина и его влияние на организм

- метионин снижает уровень вредного холестерина [16] в крови;
- участвует в синтезе холина, адреналина и креатина. Кроме того, он необходим при синтезе цистеина и других биологически важных соединений;
- участвует в активации иммунной системы, а также обеспечивает полноценное функционирование НС;
- помогает выводить токсины из организма;
- улучшает регенеративную способность печени и почек;
- очищает организм от всевозможных токсинов и свободных радикалов;
- предотвращает заболевания кожи и ногтей [17-18];
- препятствует отложению избыточного жира;
- укрепляет силы, повышает общий тонус организма;
- оказывает благоприятное воздействие на течение болезни Паркинсона.

Взаимодействие с другими элементами:

Метионин в организме человека взаимодействует с белками [19], жирами [20] и углеводами [21]. Кроме того, он оказывает благотворное воздействие на выработку ферментов.

Признаки нехватки метионина в организме:

При правильном рациональном питании редко наступает недостаток метионина, однако данное состояние может вызвать следующие изменения в организме:

- повреждение печени;
- отеки [22];
- ломкость волос;
- замедленное развитие плода и новорожденного;
- пороки развития нервной системы у детей.

Кроме того, недостаток метионина может привести к тяжелым психическим расстройствам.

Признаки избытка метионина в организме:

- аллергические реакции [23];
- тошнота и рвота;
- некоторые люди ощущают сонливость.

Беременные женщины и кормящие матери не должны принимать метионин без предварительной консультации с врачом. Кроме того, принимающие оральные контрацептивы, также должны посетить своего гинеколога, в связи с тем, что метионин увеличивает производство эстрогена.

Метионин может усугубить симптомы заболевания печени, сердца. Негативно сказаться на развитии атеросклероза [24]. Пациентам с повышенным уровнем кислотности в желудке, как правило, не рекомендуется употреблять продукты богатые метионином.

Факторы, влияющие на содержание метионина в организме

- правильное функционирование ЖКТ;
- полноценная усваиваемость метионина в организме;
- присутствие в пищевом рационе продуктов богатых метионином.

Метионин для красоты и здоровья

Достаточное количество в организме метионина благотворно сказывается на росте волос [25]. Кроме того, метионин является отличным антиоксидантом [26], активно борется признаками старения организма. Он активизирует работу половых желез, благодаря ему улучшается состояние кожи [27], на щеках появляется румянец.

Литература

1. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. Phaséolus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95

3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при отравлении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.43
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
10. 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
11. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
12. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Болезнь Альцгеймера - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.52
13. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Болезнь Паркинсона - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.54
14. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
17. 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
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
19. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
20. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7

21. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
22. Елисеева, Т. (2021). Еда при отеках: 10 продуктов для борьбы с лишней жидкостью. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 15-19. DOI: 10.59316/vi17.113
23. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
24. 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
25. 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
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
27. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 13.01.2019

Methionine - 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. Methionine is an essential sulfur-containing amino acid that is part of proteins. It is used by the body during the synthesis of adrenaline, choline, cysteine and other substances required by the body.