

Метіонін - 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 Метіонін - це незамінна сірковмісна амінокислота, яка входить до складу білків. Використовується організмом під час синтезу адреналіну, холіну, цистеїну та інших необхідних організму речовин.

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

Продукти багаті метіоніном:

- Яйця курячі та перепелині [1]
- Свинина та яловичина
- Курятина
- Морська риба
- Молоко
- Квасоля зернова [2] та спаржева [3]
- Кунжут
- Соєві боби
- Нут
- Сочевиця [4]
- Горіхи грецькі [5]
- Арахіс
- Мигдаль
- Пророслі зерна пшениці
- Кукурудза [6]

Загальна характеристика метіоніну

Метіонін є безбарвними кристалами, добре розчинними у воді, зі специфічним, не дуже приємним запахом. Метіонін належить до моноамінокарбонових кислот. В організмі людини кислота самостійно не виробляється, тому вважається незамінною.

Велика кількість метіоніну міститься у казеїні – речовині, що входить до складу молока та інших продуктів харчування. Штучний аналог метіоніну випускається у формі медичного препарату, а також застосовується у тваринництві, входить до складу препаратів для спортивного харчування.

Добова потреба в метіоніні

За даними офіційної медицини, добова потреба в метіоніні становить у середньому 1500 мг.

Потреба в метіоніні зростає:

- при отруєнні хімічними речовинами;
- під час вагітності [7] (запобігає розвитку дефектів нервової системи у плода);
- під час лікування алкоголізму та зняття алкогольної інтоксикації [8];
- при синдромі хронічної втоми, депресії [9];
- при захворюваннях печінки (дискенеції жовчовивідних шляхів, ожирінні печінки, камінні у жовчному міхурі);
- при розсіяному склерозі судин, артритів [10], фіброзно-кістозної мастопатії;
- при надмірній вазі тіла;
- цукровому діабеті [11] ;
- при старечому недоумстві (хвороба Альцгеймера [12]);
- при хворобі Паркінсона [13] ;
- при фіброміалгії;
- після перенесених захворювань на зміцнення імунітету.

Потреба в метіоніні знижується:

- при хронічній печінковій недостатності;
- захворюваннях серцево-судинної системи;
- при гепатиті А [14] ;
- при індивідуальних алергічних реакціях на метіонін;
- при високому рівні холестерину [15] у крові.

Засвоюваність метіоніну

Вважається, що метіонін засвоюється на всі 100%.

Корисні властивості метіоніну та його вплив на організм

- метіонін знижує рівень шкідливого холестерину [16] у крові;
- бере участь у синтезі холіну, адреналіну та креатину. Крім того, він необхідний для синтезу цистеїну та інших біологічно важливих сполук;
- бере участь в активації імунної системи, а також забезпечує повноцінне функціонування СР;
- допомагає виводити токсини з організму;
- покращує регенеративну здатність печінки та нирок;
- очищає організм від усіляких токсинів та вільних радикалів;
- запобігає захворюванням шкіри та нігтів [17-18];
- перешкоджає відкладенню надлишкового жиру;
- зміцнює сили, збільшує загальний тонус організму;
- надає сприятливий вплив протягом хвороби Паркінсона.

Взаємодія з іншими елементами:

Метіонін в організмі людини взаємодіє з білками [19], жирами [20] та вуглеводами [21]. Крім того, він благотворно впливає на вироблення ферментів.

Ознаки нестачі метіоніну в організмі:

При правильному раціональному харчуванні рідко настає нестача метіоніну, проте цей стан може викликати такі зміни в організмі:

- ушкодження печінки;
- набряки [22] ;
- ламкість волосся;
- уповільнений розвиток плода та новонародженого;
- вади розвитку нервової системи у дітей.

Крім того, нестача метіоніну може призвести до тяжких психічних розладів.

Ознаки надлишку метіоніну в організмі:

- алергічні реакції [23] ;
- нудота та блювання;
- деякі люди відчувають сонливість.

Вагітні жінки та матері-годувальниці не повинні приймати метіонін без попередньої консультації з лікарем. Крім того, оральні контрацептиви, що приймають, також повинні відвідати свого гінеколога, у зв'язку з тим, що метіонін збільшує виробництво естрогену.

Метіонін може збільшити симптоми захворювання печінки, серця. Негативно позначитися розвитку атеросклерозу [24]. Пацієнтам із підвищеним рівнем кислотності у шлунку, як правило, не рекомендується вживати продукти багаті на метіонін.

Чинники, що впливають вміст метіоніну в організмі

- правильне функціонування ШКТ;
- повноцінна засвоюваність метіоніну в організмі;
- присутність у харчовому раціоні продуктів багатих метіоніном.

Метіонін для краси та здоров'я

Достатня кількість в організмі метіоніну благотворно позначається на зростанні волосся [25]. Крім того, метіонін є відмінним антиоксидантом [26], що активно бореться ознаками старіння організму. Він активізує роботу статевих залоз, завдяки йому покращується стан шкіри [27], на щоках з'являється рум'янець.

Література

1. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
2. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
3. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87

4. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
5. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
6. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. *Zea máys*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
7. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа під час вагітності. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
8. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа при отруєнні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.43
9. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
10. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, 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
11. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Діабет - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
12. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Хвороба Альцгеймера – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.52
13. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Хвороба Паркінсона – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.54
14. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Гепатит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2019). Холестерин – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
17. 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
18. Ткачова, Н., & Єлісеєва, 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
19. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
20. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7

21. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
22. Єлісєєва, Т. (2021). Їжа при набряках: 10 продуктів для боротьби із зайвою рідиною. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 15-19. DOI: 10.59316/.vi17.113
23. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
24. Лазарєва, 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
25. 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
26. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
27. 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

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.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.