

Треонін - 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 Клітини нашого тіла постійно оновлюються. І для їх повноцінного формування просто необхідні багато поживних речовин. Одним із важливих компонентів харчування, необхідних для будівництва клітин організму та формування міцного імунітету є треонін.

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

Продукти багаті треоніном:

- Яловичина
- Бараніна
- Коніна
- Яйця курячі [1]
- Яйця перепелині
- Куряче м'ясо
- М'ясо тетерука
- Індичка
- Твердий сир
- Бринза
- Морська риба жирних сортів (оселедець, осетр, сардина)
- Гриби
- Ячмінь
- Гречка [2]
- Жито

Загальна характеристика треоніну

Треонін - це незамінна амінокислота, яка разом з іншими дев'ятнадцятьма амінокислотами бере участь у природному синтезі білків [3] та ферментів. Моноамінокарбонова амінокислота треонін входить до складу багатьох білків, що існують в природі. Винятки становлять низькомолекулярні білки протамінів, присутні в організмі риб та птахів.

Треонін не виробляється в організмі людини самостійно, тому має надходити у достатній кількості з продуктами харчування. Ця незамінна амінокислота особливо необхідна дітям під час бурхливого зростання та розвитку їхнього організму [4]. Як правило, людина рідко відчуває дефіцит цієї амінокислоти. Однак бувають і винятки.

Для того, щоб наш організм міг функціонувати у звичайному режимі, йому необхідно, щоб кожен мить утворювалися білки, з яких відбувається побудова всього організму. А для цього необхідно налагодити надходження амінокислоти треонін у достатній кількості.

Добова потреба у треоніні

Для дорослої людини добова норма треоніну становить 0,5 г. Дітям слід вживати треонін у кількості 3 грамів на добу. Пов'язано це з тим, що організм, що росте, більше потребує будівельного матеріалу, ніж вже сформований.

Потреба у треоніні зростає:

- при підвищеному фізичному навантаженні [5] ;
- під час активного зростання та розвитку організму;
- під час занять спортом (важка атлетика, біг, плавання);
- при вегетаріанстві [6], коли використовується мало тварин білків або не використовується зовсім;
- при депресіях [7], адже треонін координує передачу нервових імпульсів у головному мозку.

Потреба в треоніні знижується:

З віком, коли організм перестає потребувати великої кількості будівельного матеріалу.

Засвоюваність треоніну

Для повноцінного засвоєння організмом треоніну необхідні вітаміни групи В [8] (В3 та В6). З мікроелементів значний вплив засвоєння амінокислоти надає магній [9].

Оскільки треонін є незамінною амінокислотою, його засвоєння безпосередньо пов'язані з вживанням продуктів, містять цю амінокислоту. При цьому трапляються випадки, коли треонін не засвоюється організмом зовсім. У цьому випадку призначаються амінокислоти гліцин та серин, які утворюються з треоніну внаслідок хімічних реакцій в організмі.

Корисні властивості треоніну та його вплив на організм

Треонін необхідний підтримки нормального білкового балансу. Амінокислота покращує роботу печінки, сприяє зміцненню імунітету [10], бере участь у освіті антитіл. Треонін необхідний підтримки серцево-судинної і нервової системи. Бере участь у біосинтезі амінокислот гліцину та серину, бере участь в утворенні колагену [11].

Крім того, треонін відмінно бореться з ожирінням печінки, що позитивно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту. Треонін активно справляється з депресією [12], допомагає при непереносимості деяких речовин (наприклад, глютену пшениці).

Взаємодія з іншими елементами

Для того щоб забезпечити скелетну мускулатуру якісним білком, а м'язи серця [13] захистити від передчасного зношування, необхідно вживати треонін разом із метіоніном та аспартовою кислотою. Завдяки такому поєднанню речовин, покращується зовнішній вигляд шкіри [14] та функціонування часточок печінки. Вітаміни В3, В6 та магній збільшують активність треоніну.

Ознаки надлишку треоніну:

Підвищення рівня сечової кислоти у організмі.

Ознаки нестачі треоніну:

Як було зазначено вище, людина рідко відчуває брак треоніні. Єдиною ознакою нестачі треоніну є м'язова слабкість, що супроводжується деструкцією білка. Найчастіше страждають від цього ті, хто уникає вживання м'яса, риби, грибів - тобто вживає білкову їжу в недостатній кількості.

Чинники, що впливають вміст треоніну в організмі

Рациональне харчування є визначальним фактором достатку чи нестачі треоніну в організмі. Другим чинником є екологія.

Забруднення навколишнього середовища, виснаженість ґрунтів, застосування комбікормів, вирощування живності поза пасовищем призводить до того, що продукти, які ми вживаємо, виявляються слабо насиченими амінокислотою треоніном.

Тому, щоб почуватися добре, продукти краще купувати у перевіреного виробника, у якого вони більш натуральні, ніж у магазинах.

Треонін для краси та здоров'я

Оскільки треонін відіграє важливу роль у синтезі колагену та еластину, його достатній вміст в організмі є необхідним компонентом здоров'я шкіри. Без наявності зазначених вище речовин, шкіра втрачає тонус і стає схожою пергамент. Тому для забезпечення краси та здоров'я шкіри слід обов'язково вживати продукти багаті треоніном.

Крім того, треонін необхідний формування міцної зубної емалі, будучи структурним компонентом її білка; активно бореться з жировими відкладеннями у печінці, прискорює обмін речовин, отже, допомагає зберегти фігуру.

Незамінна амінокислота треонін сприяє поліпшенню настрою [15], перешкоджаючи розвитку депресії, спричиненої нестачею цієї речовини. Як відомо, позитивний настрій та врівноваженість є важливим показником фізичної привабливості.

Література

1. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
2. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagopyrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
3. Єлісєєва, 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

4. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Амінокислоти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.9
5. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа за великих фізичних навантажень. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32
6. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2017). Вегетаріанство - Повне посібник з основ, переходу та підтримки. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplust.2017.2.6
7. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
8. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/vi8.45
9. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91
10. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа підвищення імунітету. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
11. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для вироблення колагену. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 70-75. DOI: 10.59316/vi17.127
12. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
13. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/vi17.119
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. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2011). Їжа для гарного настрою (лат. Artemisia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 32-42. DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.44

[HTML версія статті](#)

Отримано 02.02.2019

Threonine - 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. The cells of our body are constantly being renewed. And for their complete formation, many nutrients are simply necessary. One of the important nutritional components necessary for building body cells and forming a strong immune system is threonine.