Триптофан - 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. Все мы хоть однажды ощущали состояние общей разбитости: плохое настроение, раздражительность, нарушение сна. Плюс проблемы с сердечно-сосудистой системой, а иногда и нездоровая тяга к алкоголю… Все это является признаками недостатка незаменимой для нашего организма аминокислоты - триптофана.

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

Продукты богатые триптофаном:

- Соя
- Сыр
- Молоко
- Йогурт [1]
- Творог [2]
- Грибы
- Овсянка [3]
- Банан [4]
- Финики [5]
- Арахис
- Кунжут
- Кедровые орехи
- Грецкий орех [6]
- Мясо
- Рыба

Общая характеристика триптофана

Триптофан относится к группе незаменимых аминокислот, присутствующих, в основном, в продуктах растительного происхождения. Он помогает при синдроме гиперактивности у детей. Применяется для контроля за массой тела, а также для нормализации синтеза гормона роста. Является источником серотонина – гормона радости. Кроме того, он участвует в выработке ниацина (витамина B3).

Суточная потребность в триптофане

Суточная потребность нашего организма в триптофане составляет 1 грамм. При этом желательно употреблять не таблетки его содержащие, а продукты, о которых написано выше. Дело в том, что химически произведенная аминокислота может иметь такие нарушения в структурной схеме, которые не позволят ей правильно быть усвоенной организмом. Если же вам, по каким-то причинам, все же придется использовать БАДы, содержащие триптофан, совместите их употребление с пищей, содержащей углеводы.

Потребность в триптофане возрастает при:

- Депрессии [7];
- повышенной раздражительности и агрессивности;
- сезонных функциональных расстройствах;
- тревожных состояниях (в т.ч. при ПМС [8]);
- при расстройствах приема пищи (булимии, анорексии;
- мигрени и головных болях разных типов [9,10];
- неврозе навязчивых состояний и шизофрении;
- хронических заболеваниях сердца и сосудов [11,12];
- расстройствах сна [13];
- повышенной чувствительности к боли;
- алкогольной зависимости;
- синдроме хронической усталости.

Потребность в триптофане снижается при:

- семейной гипертриптофанемии (наследственном заболевании, которое нарушает обмен веществ, и приводит к накоплению триптофана в крови);
- болезни Хартнапа (нарушении активного транспорта триптофана через кишечную стенку);
- синдроме Тада (наследственном заболевании, связанным с нарушением превращения триптофана в кинуренин. При заболевании наблюдается повреждение ЦНС);
- синдроме Прайса (генетическом заболевании, проявляющемся повышенным выделением кинуренина с мочой, а также склеродермией);
- индиканурии (повышенном содержании в моче индикана).

Усваиваемость триптофана

Для полного метаболизма триптофана необходимо присутствие витаминов: С [14], В6 и фолиевой кислоты (витамин В9 [15]). Кроме того, необходимо также присутствие магния [16]. Поэтому, принимая триптофан, не стоит забывать также и об этих элементах питания.

Полезные свойства триптофана и его влияние на организм

Употребление триптофана благоприятно сказывается на хронических заболеваниях сердца и сосудов. Снижается количество людей, злоупотребляющих алкоголем. Уменьшается число инсультов [17]. Женщины легче переживают ПМС. Улучшается качество сна и исчезают признаки хронической усталости.

Взаимодействие с другими элементами

Как уже было сказано выше, триптофан успешно взаимодействует с витаминами В6 и В9, витамином С, а также с магнием. Кроме того, он отлично сочетается с пищей богатой углеводами [18].

Признаки недостатка триптофана в организме

- раздражительность;
- плохой сон;
- быстрая утомляемость;
- алкогольная зависимость;
- частые головные боли;
- проблемы с сердечно-сосудистой системой;
- проявления ПМС;
- усиление спазмов коронарных артерий.

Признаки избытка триптофана в организме

Для выявления избытка триптофана, необходимо сдать кровь на уровень 3-оксиантраниловой кислоты. Наличие большого количества триптофана в крови может привести к возникновению опухоли мочевого пузыря!

Триптофан для красоты и здоровья

Поскольку триптофан является одной из наиболее важных природных аминокислот, то его употребление благотворно сказывается не только на внутренних органах и системах человека, но и на его внешнем облике. А поскольку в обеспечении хорошего настроения внешний облик играет существенную роль, то регулярное употребление продуктов, содержащих триптофан, можно приравнять к походу в салон красоты или даже поездке на Мальдивы!

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии, 1*(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
2. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии,* (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
3. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии,* (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
4. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии, 3*(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Финики (Phoenix dactylifera). *Журнал здорового питания и диетологии,* (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. Júglans régia). *Журнал здорового питания и диетологии, 4*(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии,* (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при ПМС. *Журнал здорового питания и диетологии,* (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.22
9. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при мигрени. *Журнал здорового питания и диетологии,* (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.17
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии,* (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19

11. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья сосудов – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
13. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при бессоннице. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
14. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
15. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
16. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
17. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Инсульт - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.39
18. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8

HTML версия статьи

Получено 03.02.2019

Tryptophan - 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. All of us at least once felt a state of general brokenness: bad mood, irritability, sleep disturbance. Plus problems with the cardiovascular system, and sometimes unhealthy cravings for alcohol... All these are signs of a lack of an essential amino acid for our body - tryptophan.