

Триптофан - 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 Усі ми хоч одного разу відчували стан загальної розбитості: поганий настрій, дратівливість, порушення сну. Плюс проблеми із серцево-судинною системою, а іноді й нездорова потяг до алкоголю... Все це є ознаками нестачі незамінної для нашого організму амінокислоти – триптофану.

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

Продукти багаті на триптофан:

- Соя
- Сир
- Молоко
- Йогурт [1]
- Сир [2]
- Гриби
- Овсянка [3]
- Банан [4]
- Фініки [5]
- Арахіс
- Кунжут
- Кедрові горіхи
- грецький горіх [6]
- М'ясо
- Риба

Загальна характеристика триптофану

Триптофан відноситься до групи незамінних амінокислот, присутніх в основному в продуктах рослинного походження. Він допомагає при синдромі гіперактивності у дітей. Застосовується контролю за масою тіла, і навіть нормалізації синтезу гормону росту. Є джерелом серотоніну – гормону радості. Крім того, він бере участь у виробленні ніацину (вітаміну B3).

Добова потреба у триптофані

Добова потреба нашого організму у триптофані становить 1 грам. При цьому бажано вживати не таблетки, що його містять, а продукти, про які написано вище. Справа в тому, що хімічно вироблена амінокислота може мати такі порушення у структурній схемі, які не дозволяють їй правильно бути засвоєною організмом. Якщо ж вам, з якихось причин, все ж таки доведеться використовувати БАДи, що містять триптофан, поєдняйте їх вживання з їжею, що містить вуглеводи.

Потреба триптофану зростає при:

- Депресії [7] ;
- підвищеної дратівливості та агресивності;
- сезонних функціональних розладах;
- тривожних станах (у т.ч. за ПМС [8]);
- при розладах їди (булімії, анорексії;
- мігрені та головні болі різних типів [9,10];
- невротичних нав'язливих станів та шизофренії;
- хронічних захворюваннях серця та судин [11,12];
- розлади сну [13];
- підвищену чутливість до болю;
- алкогольної залежності;
- синдром хронічної втоми.

Потреба в триптофані знижується при:

- сімейної гіпертриптофанемії (спадкове захворювання, яке порушує обмін речовин, і призводить до накопичення триптофану в крові);
- хвороби Хартнапа (порушення активного транспорту триптофану через кишкову стінку);
- синдром Тада (спадкове захворювання, пов'язане з порушенням перетворення триптофану в кінуренін. При захворюванні спостерігається пошкодження ЦНС);
- синдромі Прайса (генетичному захворюванні, що проявляється підвищеним виділенням кінуреніну із сечею, а також склеродермією);
- індиканурії (підвищений вміст у сечі індикану).

Засвоюваність триптофану

Для повного метаболізму триптофану необхідна присутність вітамінів: С [14], В6 та фолієвої кислоти (вітамін В9 [15]). Крім того, потрібна також присутність магнію [16]. Тому, приймаючи триптофан, не варто забувати також і про ці елементи живлення.

Корисні властивості триптофану та його вплив на організм

Вживання триптофану сприятливо позначається на хронічних захворюваннях серця та судин. Знижується кількість людей, які зловживають алкоголем. Зменшується кількість інсультів [17]. Жінки легше переживають ПМС. Поліпшується якість сну та зникають ознаки хронічної втоми.

Взаємодія з іншими елементами

Як було зазначено вище, триптофан успішно взаємодіє з вітамінами В6 і В9, вітаміном З, і навіть з магнієм. Крім того, він відмінно поєднується з їжею багатою на вуглеводи [18] .

Ознаки нестачі триптофану в організмі

- дратівливість;
- поганий сон;
- швидка стомлюваність;

- алкогольна залежність;
- часті головні болі;
- проблеми із серцево-судинною системою;
- прояви ПМС;
- посилення спазмів коронарних артерій

Ознаки надлишку триптофану в організмі

Для виявлення надлишку триптофану необхідно здати кров на рівень 3-оксиантранілової кислоти. Наявність великої кількості триптофану в крові може призвести до пухлини сечового міхура!

Триптофан для краси та здоров'я

Оскільки триптофан є однією з найважливіших природних амінокислот, його вживання благотворно позначається як на внутрішніх органах і системах людини, а й у його зовнішньому вигляді. А оскільки у забезпеченні гарного настрою зовнішній вигляд відіграє істотну роль, то регулярне вживання продуктів, що містять триптофан, можна прирівняти до походу до салону краси або навіть до поїздки на Мальдіви!

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
2. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
3. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
4. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
5. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Фініки (Phoenix dactylifera). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
6. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Jùglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
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., & Ткачова, Н. (2020). Їжа за ПМС. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.22
9. Лазарева, Ст., & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при мігрені. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.17
10. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти головного болю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
11. 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

12. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Харчування для здоров'я судин – корисні та небезпечні продукти, рекомендації . *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
13. Лазарєва, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Харчування при безсонні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
14. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
15. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Вітамін В9-опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
16. 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
17. Лазарєва, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Інсульт - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.39
18. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8

[HTML версія статті](#)

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