

Фенілаланін - 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 Фенілаланін належить до групи незамінних амінокислот. Він є будівельним матеріалом для виробництва таких білків, як інсулін, папаїн, а також меланін. Крім того, він сприяє виведенню продуктів метаболізму печінкою та нирками. Також він відіграє важливу роль щодо поліпшення секреторної функції підшлункової залози.

Ключові слова: фенілаланін, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки побуту

Продукти багаті на фенілаланін:

- Арахіс смажений
- Листя петрушки [1]
- «Лисички» (сушені)
- Паростки сої
- Білий гриб [2]
- Кунжут
- Топінамбур
- Абрикоси сушені
- Банани сушені [3]
- Курка
- Інжир сушений
- Йогурт 3,5% жирності [4]
- Сметана 10% жирності
- «Гауда», «Моцарелла» та «Горгонзола»
- Сухе молоко

Загальна характеристика фенілаланіну

Фенілаланін є ароматичною амінокислотою, яка входить до складу білків [5], і крім того є в організмі у вільному вигляді. З фенілаланіну в організмі утворюється дуже важлива амінокислота тирозин.

Для людини фенілаланін є незамінною амінокислотою, тому що не виробляється організмом самостійно, а постачається в організм разом із їжею. Ця амінокислота має 2 основні форми – L та D.

L-форма найпоширеніша. Вона входить до складу білків тіла. D-форма є чудовим анальгетиком. Існує ще змішана LD-форма, що має комбіновані властивості. LD-форма іноді призначається як БАДів при ПМС.

Добова потреба у фенілаланіні

- до 2 місяців, фенілаланін потрібний у кількості 60мг/кг;
- до 6 міс. - 55мг/кг;
- до 1 року – 45-35мг/кг;
- до 1,5 років – 40-30мг/кг;
- до 3 років – 30-25мг/кг;
- до 6 років – 20мг/кг;
- старше 6 років дітям та дорослим – 12мг/кг.

Потреба у фенілаланіні зростає:

- при синдромі хронічної втоми (СХП);
- депресіях [6] ;
- алкоголізм та інші форми залежності;
- синдром передменструальної напруги (ПМС) [7];
- мігрень [8] ;
- вітіліго [9] ;
- у дитинстві та дошкільному віці;
- при інтоксикації організму;
- при недостатній секреторній функції підшлункової залози.

Потреба у фенілаланіні знижується:

- при органічних ураженнях центральної нервової системи;
- при хронічній серцевій недостатності;
- при фенілкетонурії;
- при променевій хворобі;
- при вагітності [10] ;
- діабеті [11] ;
- високому АТ.

Засвоюваність фенілаланіну

У здорової людини засвоюється фенілаланін добре. При вживанні продуктів багатих на фенілаланін, слід бути обережним тим людям, у яких є спадкове захворювання порушення обміну амінокислот, зване фенілкетонурією.

В результаті цього захворювання, фенілаланін не здатний перетворюватися на тирозин, що негативно впливає на всю нервову систему і головний мозок зокрема. При цьому розвивається фенілаланінова недоумство, або хвороба Феллінга.

На щастя, фенілкетонурія є спадковим захворюванням, яке можна перемогти. Досягається це за допомогою спеціальної дієти та спеціального лікування, призначеного лікарем.

Корисні властивості фенілаланіну та його вплив на організм:

Потрапляючи в наш організм, фенілаланін здатний надавати допомогу не тільки при виробництві білка, але також і при низці захворювань. Він добре допомагає при синдромі хронічної втоми. Забезпечує швидке відновлення бадьорості та ясності мислення, зміцнює

пам'ять [12]. Діє як природне безпечне заспокійливе. Тобто при достатньому вмісті його в організмі чутливість до больових відчуттів значно знижується.

Сприяє відновленню нормальної пігментації шкіри. Застосовується при розладах уваги, а також гіперактивності. За певних умов перетворюється на амінокислоту тирозин, яка у свою чергу є основою двох нейромедіаторів: дофаміну та норадреналіну. Завдяки їм покращується пам'ять, посилюється статевий потяг, підвищується здатність до навчання.

Крім того, фенілаланін є вихідним матеріалом для синтезу фенілетиламіну (речовини, відповідального за почуття закоханості), а також епінефрину, що покращує настрій.

Ще фенілаланін використовується для зниження апетиту та зменшення тяги до кофеїну [13]. Застосовується при мігрені [14], судомах м'язів рук і ніг, післяопераційних болях, ревматоїдному артриті [15], при невралгіях, больових синдромах та хворобі Паркінсона [16].

Взаємодія з іншими елементами

Потрапляючи у наш організм, фенілаланін вступає у взаємодію Космосу з такими сполуками, як вода [17], травні ферменти та інші амінокислоти. В результаті цього утворюються тирозин, норадреналін і фенілетиламін. Крім того, фенілаланін здатний взаємодіяти із жирами.

Ознаки нестачі фенілаланіну в організмі:

- ослаблення пам'яті;
- хвороба Паркінсона;
- депресивний стан;
- хронічний біль;
- втрата м'язової маси та різке схуднення;
- знебарвлення волосся.

Ознаки надлишку фенілаланіну в організмі:

- перезбудження нервової системи;
- зниження пам'яті;
- порушення діяльності всієї нервової системи.

Чинники, що впливають вміст фенілаланіну в організмі:

Систематичне вживання продуктів харчування, що містять фенілаланін, та відсутність спадкової хвороби Феллінга – є двома основними факторами, які відіграють головну роль у достатньому забезпеченні організму даною амінокислотою.

Фенілаланін для краси та здоров'я

Фенілаланін ще називають амінокислотою гарного настрою [18]. А людина у хорошому настрої завжди притягує погляди оточуючих, вирізняючись особливою привабливістю. Крім того, деяким людям за допомогою фенілаланіну вдається знизити нездорову потяг до смачненького і стати стрункішою.

Достатній вміст фенілаланіну в організмі надає волоссю насичений колір [19]. А відмовившись від регулярного вживання кави, і замінивши її фенілаланіно-содержащими продуктами, можна домогтися поліпшення кольору обличчя та зміцнення свого здоров'я.

Література

1. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
2. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Користь білих грибів – 5 вагомих причин додати суперфуд у свій раціон. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 19-22. DOI: 10.59316/.vi17.115
3. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
4. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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
5. 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
6. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
7. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа за ПМС. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.22
8. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при мігрені. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.17
9. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Вітіліго - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.60
10. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа під час вагітності. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
11. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, 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. Ткачова, Наталія, та Тетяна Єлісєєва. Їжа для покращення пам'яті. *Журнал здорового харчування та дієтології* 11 (2020). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.28
13. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2019). Кофеїн – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.17
14. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти головного болю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
15. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, 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

16. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, 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
17. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
18. Єлісєєва, 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
19. 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

[HTML версія статті](#)

Отримано 04.02.2019

Phenylalanine - 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. Phenylalanine belongs to the group of essential amino acids. It is a building material for the production of proteins such as insulin, papain, and melanin. In addition, it contributes to the excretion of metabolic products by the liver and kidneys. It also plays an important role in improving the secretory function of the pancreas.