Винная кислота - 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. Когда заходит речь о винной кислоте, невольно вспоминаешь продукты, из которых она производится. Кислота часто встречается в различных продуктах питания, но максимальное её содержание – в различных сортах винограда.

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

Продукты богатые винной кислотой:

- Вино
- Виноградный сок [1]
- Яблоки зеленые [2]
- Вишня [3]
- Мандарин [4]
- Апельсин [5]
- Лайм
- Черная смородина [6]
- Крыжовник
- Ревень
- Черешня [7]
- Гранат [8,9]
- Айва
- Брусника
- Папайя

Общая характеристика винной кислоты

Винная кислота – распространенное природное соединение. Химикам она известна как *диоксиянтарная* или *тартаровая кислота*. Кислота представляет собой прозрачные кристаллы без запаха и цвета, очень кислые на вкус. По своей химической природе, это двухосновная оксикислота, имеющая формулу $C_4H_6O_6$. Именно благодаря винной кислоте мы имеем возможность наслаждаться таким прекрасным напитком, как вино. И не только! Также она входит в огромное количество разнообразных джемов, конфет и прочих кондитерских изделий.

Первые сведения о винной кислоте относятся к первому веку новой эры, и к ее первооткрывателю алхимику Джабир ибн Хайяну. Однако, для того, чтобы получить кислоту в современном виде, потребовалось еще 17 веков, и рождение известного (в будущем) шведского химика Карла Вильгельма Шееле.

Интересный факт – известно, что в древнем Риме знатные дамы умывались вином. На территориях, где виноделие не было столь популярным, красавицы регулярно протирали кожу соком свежих ягод.

Сегодня винная кислота нашла широкое применения в различных отраслях промышленности. Например, в пищевой промышленности – это добавка E334. Благодаря ее антиоксидантным свойствам [10] увеличивается срок годности продуктов питания. Присутствует она в кондитерских изделиях, фруктовом желе, джемах, соках и напитках.

Суточная потребность человека в винной кислоте:

- для женщин -13-15 мг;
- для мужчин - 15-20 мг;
- для детей - от 5 до 12 мг.

Потребность в винной кислоте возрастает:

- при повышенной радиации (по 50гр. натурального красного вина ежедневно);
- в стрессовых ситуациях [11];
- при нарушении в работе желудочно-кишечного тракта, связанного с пониженной кислотностью.;
- при вялой работе ЖКТ.

Потребность в винной кислоте снижается:

- в случае повышенной кислотности желудка;
- при нарушении усвоения кислоты в организме. В этом случае, необходимо употреблять продукты, в которых присутствуют тартраты (соли винной кислоты);
- при склонности к появлению герпеса [12] и слишком чувствительной коже;
- если собираетесь отправиться на пляж или в любое другое место с активным солнечным излучением.

Усвоение винной кислоты

Усваивается винная кислота хорошо. Это связано с тем, что она не только быстро растворяется в воде [13], но также и принимает активное участие в регуляции кислотно-щелочного равновесия. Кроме того, данная кислота способна также преобразовываться в другие, необходимые организму соединения, благодаря чему, она является очень важной для здоровья кислотой.

Полезные свойства винной кислоты и ее влияние на организм:

Как и любая растительная кислота, винная кислота обладает рядом полезных для человеческого организма свойств.

1. Наружное применение винной кислоты. Полезное действие:

- способствует отшелушиванию мертвых слоев кожи;

- способствует уменьшению количества угрей [14] и прыщей;
- прекрасно отбеливает и увлажняет кожу.

2. Внутреннее применение винной кислоты. Полезные свойства:

- увеличивает скорость обменных процессов;
- повышает упругость и эластичность кожи;
- выравнивает мелкие дефекты кожи;
- способствует синтезу коллагена [15];
- является прекрасным антиоксидантом;
- выводит радиацию из организма;
- расширяет сосуды;
- тонизирует сердечно-сосудистую, нервную и пищеварительную систему;
- винная кислота способствует насыщению организма натуральными фруктовыми кислотами биологического происхождения.

Однако при несоблюдении правил безопасности употребления винной кислоты, могут возникнуть неприятные последствия!

Признаки нехватки винной кислоты:

Немаловажным является тот факт, что недостаток винной кислоты может привести к таким последствиям, как:

- нарушение кислотно-щелочного баланса в организме;
- вялая работа ЖКТ;
- высыпания и раздражение кожи.

Признаки избытка винной кислоты:

Избыток данной кислоты способен вызвать нарушения обмена веществ, что может негативно сказаться на вашем здоровье. Например, вам следует быть очень осторожными, если у вас чувствительная кожа, болезни кожи (типа герпеса).

Также нужно быть начеку при длительном пребывании под прямыми солнечными лучами, или если у вас имеются индивидуальные противопоказания к применению данного вещества. Большие дозы винной кислоты небезопасны, поскольку она является мышечным токсином, способным вызвать паралич и смерть.

Основные признаки:

- головная боль [16];
- расстройство кишечника;
- тошнота, рвота;
- понос;
- при высокой передозировке – паралич;
- летальный исход.

Взаимодействие винной кислоты с другими элементами:

Винная кислота взаимодействует с водой, витамином РР, а также витамином К [17]. Кроме того, данная кислота способна вступать в реакции с белками [18], углеводами [19] и микроэлементами. Благодаря этому, она способна образовывать витаминно-минеральные комплексы, оказывающие благотворное влияние на весь организм.

Факторы, влияющие на содержание винной кислоты в организме

Фактор первый: регулярное употребление продуктов, богатых винной кислотой.

Фактор второй: правильное функционирование желудочно-кишечного тракта, способность организма к усвоению кислоты.

Винная кислота – компонент красоты и здоровья

Также нельзя не отметить еще одну, не менее весомую среду применения винной кислоты – косметологию. Винная кислота способствует:

- отшелушиванию мертвых клеток эпидермиса;
- стимулирует развитие молодых клеток, тем самым омолаживая кожу.

Самые популярные формы применения винной кислоты в косметологии – различные сыворотки, кремы, лосьоны для лица и тела, увлажнители, пилинги, гели для умывания лица, шампуни для волос, средства для удаления акне. Специалисты отмечают прекрасные характеристики данной кислоты – максимальная эффективность при минимальном риске раздражения.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Виноградный сок: 7 доказанных фактов пользы для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 70-75. DOI: 10.59316/.v3i21.201
2. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки–польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
3. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Мандарин (лат. Cītrus reticulāta). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. Cītrus× sinēnsis). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. Ríbes nígrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Черешня (лат. Prúnus ávium). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 26-38. DOI: 10.59316/.vi8.41

8. Елисеева, Т. (2022). Гранатовый сок – 15 причин добавить его в свой рацион. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 48-54. DOI: 10.59316/.v3i21.197
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. Punica). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
12. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Герпес - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.21
13. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
14. Лазарева, В. (2021). Акне - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.40
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
17. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин К–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
18. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
19. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). 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 07.02.2019

Tartaric acid - 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. When one speaks of tartaric acid, one cannot help but think of the products from which it is derived. Tartaric acid is often found in various foods, but its maximum content is found in various grape varieties.