

Мурашина кислота - 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 Завдяки своїй ефективності та нешкідливості для навколишнього середовища знаходить своє застосування у багатьох сферах нашого життя.

Її можна зустріти у продуктах харчування, косметичі, папері для пакування продуктів, лікарських засобах, кормах для тварин.

У нашому організмі ця органічна кислота також виконує певну функцію та може приносити неоціненну користь здоров'ю.

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

Продукти багаті на мурашину кислоту:

- Полуниця [1]
- Маліна [2]
- Яблука [3]
- Безалкогольні напої
- Кропива [4]
- Секрет бджіл та мурах
- Яблучний оцет [5]
- Фруктові та рибні консерви
- Овочі консервовані (квашені та мариновані)
- Авокадо [6]
- Дикий ямс
- Лічі
- Пітайя (драконовий фрукт)
- Кіноа
- Папайя
- Цукрова тростина

Загальна характеристика мурашиної кислоти

Мурашина кислота – безбарвна, їдка, розчинна у воді речовина. Широко поширена у природі. Багато продуктів харчування міститься в невеликих кількостях.

Мурашина кислота помітно впливає на смак і запах харчових продуктів і додається головним чином у фруктові напівфабрикати. Мурашиною кислотою консервують, насамперед, овочі та фрукти.

Консервуюча дія мурашиної кислоти відома понад сто років. Для консервування застосовують водні розчини кислоти та форміатів. Щоправда, застосовується вона для консервування тільки

сильнокислих продуктів. У слабокислому та нейтральному середовищі форми не мають антимікробної дії.

Мурашина кислота діє переважно проти дріжджів [7] та деяких бактерій. Плісневі гриби та молочні бактерії стійкі до дії мурашиної кислоти.

Її використовують для дезінфекції, боротьби зі шкідливими (у тому числі хвороботворними) організмами, для видалення окаліни, для обробки шкіри та текстилю та в багатьох інших галузях промисловості.

Сьогодні мурашина кислота (E236) та її солі (форми натрію E237 та кальцію E238) застосовуються нерідко як солезамінники (смакових речовин).

У Європі мурашина кислота використовується головним чином як консервант корму для худоби. Нею обприскують сіно і таким чином припиняють процеси гниття. Корм довше зберігає свої поживні властивості. Навіть у малих кількостях мурашина кислота має сильну бактерицидну дію.

Добова потреба у мурашиній кислоті

Мурашина кислота не є життєво необхідною для нашого організму речовиною, тому добову потребу в ній просто не виявлено.

Допустима добова норма мурашиної кислоти – 3 мг.

Управлінням з санітарного нагляду за якістю харчових продуктів та медикаментів (*Food and drug administration, FDA*) дозволено використання мурашиної кислоти у складі синтетичних ароматизаторів їжі для вживання людиною.

Потреба в мурашиній кислоті зростає:

- при грибкових захворюваннях;
- забитих місцях;
- остеохондрозі, радикуліті [8], люмбаго;
- міалгіях;
- варикозне розширення вен [9] ;
- поліартритах;
- невралгіях;
- вугрової висипки.

Потреба в мурашиній кислоті знижується:

При особливій чутливості до цієї речовини.

Засвоюваність мурашиної кислоти

Добре засвоюється печінкою та виводиться з екскрементами. При високих концентраціях має сечогінну дію.

Вплив мурашиної кислоти на організм людини та здоров'я

Мурашина кислота здавна застосовується як лікарський засіб. У 1924 році в Німеччині була випущена книга доктора Альбрехта Ройтера (*Albrecht Reuter*) "Мурашина кислота як ліки та її застосування для хворих" ("*Ameisensäure als Heilmittel und ihr Gebrauch am Krankenbett* "). Автор починає книгу з цікавої приказки Парацельсіуса: "Чим менше у лікаря живіт, тим більше у лікаря чесноти".

І описує більше дюжини хвороб, які сам лікар Ройтер лікував мурашиною кислотою. Серед них і досить важкі: артрит [10], подагра [11], ниркові камені, внаслідок підвищеного рівня сечової кислоти, туберкульоз легень [12], залоз, кісток та нирок, астма [13], виразка шлунка [14], нефрит, грип [15], мігрень [16] та випадання волосся.

Для лікування лікар використовував гомеопатичні дози мурашиної кислоти. Ройтер також пише, що досягав успіху і в лікуванні раку, але сучасні лікарі висловлюють сумнів – чи не плував автор туберкульоз кісток із раком.

Мурашина кислота, в тих кількостях, в яких вона від природи міститься в продуктах або додана туди як консервант, нешкідлива.

Лише при високих концентраціях дія мурашиної кислоти, що роз'їдає, може призвести до порушень в організмі і пошкодити здоров'ю так само, як іноді при контакті із захисним секретом деяких мурах або з кропивою.

Мурашина кислота, як і багато інших натуральних лікарських засобів, - це прекрасний стимулятор. Вона чинить не пряму дію, а діє опосередковано. Тобто вона стимулює системи органів, міжклітинний матрикс, сполучні тканини до реакцій, завдяки яким організм потім зцілюється.

Сьогодні мурашина кислота входить до складу мазей, випускається у вигляді спиртових настоянок та інших лікарських засобів. Часто використовується для лікування остеохондрозу.

Взаємодія з іншими елементами

Є припущення, що мурашина кислота при взаємодії із соляною кислотою шлунка утворює шкідливі сполуки. Такі припущення вперше висловили ветеринарами. Справа в тому, що у телят після вживання молочних сумішей з мурашиною кислотою спостерігалися порушення роботи печінки та виразкові хвороби.

Чинники, що впливають вміст мурашиної кислоти в організмі

В організмі людини мурашина кислота виробляється в невеликих кількостях з метанолу, який ми проковтуємо, вдихаємо або виробляємо.

Ознаки надлишку мурашиної кислоти в організмі

Пошкодити здоров'ю мурашина кислота може, якщо її велика кількість вдихнути, проковтнути чи пролити на шкіру. Може спричинити набряк легень, пошкодити рогівку ока, нирки, кров, спричинити важкі опіки.

Надлишок мурашиної кислоти призводить до ацидозу - накопичення в крові та інших тканинах організму негативно заряджених частинок кислот. У хворих із таким порушенням відзначається запах ацетону з рота.

При високих концентраціях (як при укусах мурах, наприклад, або при контакті з кропивою [17]) можуть виявлятися місцеві алергічні реакції.

Ознак нестачі мурашиної кислоти не виявлено.

Мурашина кислота для краси та здоров'я

Мурашина кислота використовується у парфумерії. Застосовується в аерозольних спреях для волосся. У косметичці використовують як регулятор жорсткості води. Використовується у засобах від вугрових висипів.

Мурашина кислота входить до списку косметичних добавок, дозволених у Євросоюзі та США.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragária*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
2. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rubus idaeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
3. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
4. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кропива (*Urtica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
5. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Яблучний оцет для краси та здоров'я: наукові факти про користь, шкоду та прийом для схуднення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 12-17. DOI: 10.59316 /.v 3i21.189
6. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
7. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Харчові дріжджі - що це таке і для чого потрібні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144
8. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2022). Радикаліт - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.21
9. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Варикоз – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.57

10. Лазарєва, 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
11. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Подагра - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.42
12. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Туберкульоз легень – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.52
13. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при астмі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18
14. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Виразка - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
15. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Харчування при грипі *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.15
16. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при мігрєні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.17
17. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кропива (Urtica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1

[HTML версія статті](#)

Отримано 09.02.2019

Formic acid - description, benefits, effect 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. Due to its effectiveness and environmental friendliness, it is used in many areas of our lives. It can be found in food, cosmetics, paper for packaging products, medicines, animal feed. In our bodies, this organic acid also has a function and can provide invaluable health benefits.