

Урсолова 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 Старіння організму та різні захворювання нерідко призводять до атрофії м'язової тканини. Хворі повільніше йдуть на виправлення, спортсмену, після тривалої паузи в його кар'єрі, досить складно повернутися до ладу. Де вихід?

Продіагностувавши понад 1000 різноманітних біологічно активних речовин, вчені дійшли висновку, що саме урсолова кислота отримує пальму першості у боротьбі з атрофією скелетних м'язів.

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

Продукти багаті на урсолову кислоту:

- Яблука (шкірка) [1]
- Айва
- Гранат [2]
- Маліна [3]
- Горобина [4]
- Журавлина [5]
- Чорниця
- Брусниця
- Обліпиха [6]
- Лаванда
- Материнка
- Чабрець [7]
- М'ята [8]
- Мате
- Розмарин

Загальна характеристика урсолової кислоти

Урсолова кислота - біологічна речовина, що активно впливає на тіло людини. У природному вигляді урсолова кислота міститься у більш ніж сотні рослин. Її можна знайти у багатьох ягодах, фруктах, листі та інших частинах рослин.

У літературі можна зустріти такі назви урсолової кислоти як *urson*, *prunol*, *malol* та деякі інші.

Промисловим способом урсолову кислоту одержують із рослинної сировини (відходів виробництва соків із чорноплідної горобини та брусниці).

Добова потреба в урсоловій кислоті

Хороший результат показало дозування урсолової кислоти у кількості 450 мг на добу. Тобто рекомендований прийом урсолової кислоти на сьогодні: по 150 мг тричі на день. Приймати кислоту необхідно під час їди.

Крістофер Адамс, який займається вивченням властивостей урсолової кислоти в університеті штату Айова (США), вважає, що одне яблуко на день допоможе зберегти нам здоров'я та тонус.

Потреба в урсоловій кислоті зростає:

- при зниженні тонусу м'язової тканини (з віком, у період гострих та хронічних захворювань);
- при надмірній масі тіла;
- при діабеті [9] та при порушенні обміну речовин;
- при активних фізичних навантаженнях;
- лупи та випадання волосся [10] ;
- при онкологічних захворюваннях;
- при підвищеному рівні холестерину [11] ;
- при розладі роботи шлунково-кишкового тракту;
- при звуженні судин.

Потреба в урсоловій кислоті знижується:

- при порушенні роботи надниркових залоз [12] ;
- при надмірному вмісті у крові іонів натрію;
- при підвищеній кислотності шлункового соку;
- при зниженій активності катаболічних генів MuRF-1 та Atrogin-1, які відповідають за руйнування м'язової тканини.

Засвоюваність урсолової кислоти

Засвоюваність урсолової кислоти, мабуть, єдине слабе місце цієї корисної речовини. Вона вкрай погано адсорбується, хоча має вплив, чи вживають її всередину, чи зовні.

Корисні властивості урсолової кислоти та її вплив на організм

Вчені активно проводять дослідження з виявлення корисних якостей урсолової кислоти та можливості найбільш ефективно їх використовувати. Урсолова кислота має низку переваг, які роблять її незамінною для нашого організму. Її вплив схожий на роботу дезоксикортикостерону (гормон надниркових залоз). Вона затримує іони хлору [13] та натрію [14], при цьому, не впливаючи на обмін калію [15].

Урсолова кислота блокує розвиток гена, що сприяє атрофії м'язів, сприяючи при цьому їх розвитку. Також урсолова кислота сприяє зменшенню жирових відкладень. Вона активізує ріст бурої жирової тканини, зменшуючи при цьому ріст білої. Це дозволяє тілу витрачати спочатку «запаси», а потім вже калорії, отримані нещодавно.

Нещодавно було встановлено здатність урсолової кислоти перешкоджати розвитку ракових клітин. У деяких країнах вона навіть прописується як профілактика раку шкіри.

Однією з властивостей урсолової кислоти є її здатність до зменшення естрогену, без впливу на вироблення тестостерону.

Результати деяких досліджень показують, що урсолова кислота - вибірково інгібітор ензимів, які піднімають рівень кортизолу, також ароматази.

Крім того, урсолова кислота як біологічна речовина сприяє нормалізації всіх процесів життєдіяльності в тілі людини. Вона контролює такі важливі показники, як рівень холестерину та цукру [16] у крові.

Урсолову кислоту використовують для створення загоюючих, антимікробних, протизапальних [17] препаратів.

Взаємодія з іншими елементами

Взаємодіє з хлором та натрієм. З іншого боку, нормалізує обмін речовин, сприяючи засвоєнню речовин, у організмі.

Ознаки нестачі урсолової кислоти

- ожиріння [18] ;
- ослаблення м'язів скелета;
- порушення обміну речовин;
- порушення роботи органів травлення.

Ознаки надлишку урсолової кислоти

- надмірне зростання м'язової маси;
- порушення рухливості суглобів (контрактури);
- знижений рівень жирового шару;
- підвищення рівня інсуліну;
- безпліддя (пригнічення сперматогенезу).

Чинники, що впливають вміст урсолової кислоти в організмі

Для підтримки нормального рівня урсолової кислоти в організмі досить повноцінного раціону, який включає продукти, що містять її.

Останні роки вчені намагаються створити препарати, які зможуть ефективно насичувати організм урсоловою кислотою. Поки що їх результативність недостатньо висока.

Урсолова кислота для краси та здоров'я

Інтерес до урсолової кислоти та її застосування зріс нещодавно, у зв'язку з низкою досліджень, які відкрили її тонізуючий вплив на м'язи людини.

Так спортсмени почали активно використовувати її для ефективного збільшення м'язової маси, повні люди – для схуднення.

Крім того, в косметичній індустрії урсолова кислота застосовується для відновлення та тонізування шкіри [19]. Використовується для догляду за чутливою шкірою, схильною до почервоніння. Крім того, виявлено її здатність активізувати ріст волосся [20], усувати лупу та приховувати запахи.

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
2. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Гранат (лат. Punica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
3. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. Rúbus idáeus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
4. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Горобина (лат. Sórbus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
5. Ткачева, N., & Eliseeva, T. (2023). Журавлинний сік для краси та здоров'я: 9 наукових фактів про користь, протипоказання та особливості вживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
6. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Обліпіха (лат. Hippórphaë). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
7. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Чабрець (Thýmus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
8. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. Menta). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
9. 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
10. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Харчування при облісєнні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.12
11. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2019). Холєстерин – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
12. Єлісєєва, Т., Ткачова, Н., & Шелєстун, А. (2021). Харчування для надниркових залоз – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
13. Ткачова, Наталія, та Тєтяна Єлісєєва. "Хлор (Cl) – значєння для організму та здоров'я, де міститься." *Журнал здорового харчування та дієтології* 2.20 (2022): 28-34. DOI: 10.59316/.vi20.173
14. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Натрій (Na) – значєння для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
15. Миронєнко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84

16. Єлісеєва, Т. (2021). Їжа зниження цукру в крові. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
17. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Їжа проти запалень. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
18. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
19. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
20. Ткачова, Н., & Єлісеєва, 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 10.02.2019

Ursolic 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. Aging and various diseases often lead to atrophy of muscle tissue. Sick people are slower to recover, and it is quite difficult for an athlete to get back on track after a long pause in his career. Having diagnosed more than 1000 biologically active substances of all kinds, scientists have come to the conclusion that it is ursolic acid that gets the palm of superiority in the fight against skeletal muscle atrophy.