

Хлорогеновая 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. В последнее время все чаще встречается информация о хлорогеновой кислоте. Причина этому проста – найдена удивительная способность хлорогеновой кислоты активно снижать вес. Так ли это на самом деле, и какие еще свойства характеризуют это вещество – давайте разбираться вместе.

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

Продукты богатые хлорогеновой кислотой:

- Зерна кофе
- Одуванчики [1]
- Семечки подсолнуха
- Черника
- Цикорий (корни)
- Кофе
- Артишоки
- Баклажаны [2]
- Яблоки [3]
- Груши [4]
- Картофель [5]
- Топинамбур
- Щавель [6]
- Клюква
- Барбарис

Общая характеристика хлорогеновой кислоты

Хлорогеновая кислота чаще всего встречается в составе растений, а также была найдена учеными в составе некоторых микроорганизмов.

Она представляет собой бесцветные кристаллы. Ее формула - $C_{16}H_{18}O_9$. Легко растворяется в воде [7] и этаноле.

Хлорогеновая кислота – это продукт кофейной кислоты, а, если быть точнее, ее эфир, содержащий также стереоизомер хинной кислоты. Из растительного сырья добывается с помощью этанола. Также хлорогеновую кислоту можно получить синтетическим путем из хинной и коричной кислоты.

Суточная потребность в хлорогеновой кислоте

В сутки хлорогеновой кислоты человеку необходимо в количестве не большем, чем она содержится в одной чашке кофе. Даже с учетом того, что во время обжарки теряется большая часть этого вещества. Считается, что нехватка хлорогеновой кислоты в организме человека встречается крайне редко, так как она содержится во многих довольно распространенных продуктах питания. Что касается черного кофе, то нормой потребления считается 1-4 чашки в день.

Потребность в хлорогеновой кислоте возрастает:

- при нестабильном кровяном давлении;
- при воспалениях;
- при склонности к онкологическим заболеваниям;
- слабости, вялости, низком тонусе организма;
- при желании похудеть.

Потребность в хлорогеновой кислоте снижается:

- при сахарном диабете [8];
- остеопорозе [9];
- глаукоме [10];
- при проблемах с печенью и с желчным пузырем;
- при язве желудка [11];
- при неврозе [12].

Усваиваемость хлорогеновой кислоты

Усваивается данная кислота хорошо. Однако при ощелачивании организма, она может преобразовываться в труднорастворимые соли.

Полезные свойства хлорогеновой кислоты, ее влияние на организм

Хлорогеновая кислота способствует снижению веса, препятствует развитию раковых клеток. Благоприятно влияет на работу сердца [13], тонизирует сердечную мышцу, выравнивает давление, препятствует тромбозу [14] и нормализует уровень сахара в крови [15].

Она укрепляет мышцы и кости скелета [16,17], нормализует работу печени [18] и препятствует старению организма.

Хлорогеновая кислота обладает массой полезных свойств, среди которых можно выделить следующие:

- антибактериальное действие;
- противовоспалительное;
- противовирусное;
- антиоксидантное действие [19].

Специалисты считают, что при употреблении хлорогеновой кислоты для достижения какого-либо стойкого результата, обязательна диета и физическая активность. Медики объясняют это

тем, что, получив толчок, организм должен работать. В противном случае, при низких физических нагрузках, полученный энергетический импульс организм направит против самого себя.

Взаимодействие с другими элементами

Считается, что хлорогеновая кислота снижает способность организма к усвоению углеводов [20]. Растворима в воде.

Признаки нехватки хлорогеновой кислоты:

- быстрая усталость;
- вялость;
- снижение иммунитета;
- нестабильное давление;
- слабая работа сердца.

Признаки избытка хлорогеновой кислоты в организме

При всех положительных свойствах, хлорогеновая кислота может принести немало вреда нашему организму. Во-первых, это касается чрезмерного ее употребления. Кофеин [21], отлично действующий на организм в малых количествах, в больших может причинить ему неприятности. Прежде всего, пострадает кровеносная система и нервы, при этом может развиваться невроз и аритмия [22].

Также снижается иммунитет, возможность образования тромбов растет. Кроме того, многие из перечисленных ранее положительных свойств данной кислоты могут превратиться в отрицательные при употреблении хлорогеновой кислоты в больших объемах.

Факторы, влияющие на содержание хлорогеновой кислоты в организме

Хлорогеновая кислота в природе встречается, главным образом, в растениях. В организме человека не вырабатывается, а поставляется туда вместе с пищей.

Что касается употребления зеленого кофе – здесь мнения ученых разделились. Одни считают его полезным продуктом, другие предостерегают, утверждая, что он может привести к болям в желудке, диарее и ряду других неприятностей со здоровьем.

Такие специалисты рекомендуют все же отдавать предпочтение жареному кофе, в котором концентрация хлорогеновой кислоты на 60% ниже такого популярного зеленого. Сторонники пользы зеленого кофе рекомендуют употреблять популярный напиток в объеме 1-2 чашки в день.

Хлорогеновая кислота для красоты и здоровья

Хлорогеновая кислота обязательно должна поступать в организм, как стимулирующий фактор. В ограниченных количествах она взбадривает наше тело, улучшает его защитные функции, нормализует работу внутренних органов, улучшает цвет лица и настроение [23].

Одним из важнейших свойств хлорогеновой кислоты является ее способность снижать вес. Конечно, это сложный и не совсем изученный процесс. Но в данный момент ученые утверждают, что хлорогеновая кислота освобождает глюкозу из гликогена, давая, таким образом, организму возможность использовать, в первую очередь, накопленные жировые отложения.

Исследования подтверждают некоторый прогресс в уменьшении массы тела у людей, использующих для этих целей кофе. Но считать, что хлорогеновая кислота является основным фактором, способствующим приобретению идеальных форм, все же не стоит. Медики подчеркивают важность правильного питания и активных физических нагрузок.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. Taráxacum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. Solánium melongéna). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
3. 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
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. Pýrus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
5. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, Solánium tuberósum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. Rútex). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
7. 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
8. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
9. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Остеопороз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.27
10. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Остеопороз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.27
11. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Язва - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
12. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Невроз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.19

13. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
14. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Тромбоз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.48
15. Елисеева, Т. (2021). Еда для понижения сахара в крови. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для мышц–Топ-10 полезных продуктов. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 58-62. DOI: 10.59316/.vi17.124
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья костей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.20
18. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для печени–15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
19. 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
20. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
21. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Кофеин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.17
22. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Аритмия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.44
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2011). Еда для хорошего настроения (лат. Artemisia). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 32-42. DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.44

[HTML версия статьи](#)

Получено 12.02.2019

Chlorogenic 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Recently, information about chlorogenic acid is becoming more and more common. The reason for this is simple - the amazing ability of chlorogenic acid to actively reduce weight has been found. Is it really so, and what other properties characterize this substance - let's understand together.