

Хлорогена 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 Останнім часом все частіше зустрічається інформація про хлорогенову кислоту. Причина цього проста – знайдено дивовижну здатність хлорогенової кислоти активно знижувати вагу. Чи це так насправді, і які ще властивості характеризують цю речовину – давайте розбиратися разом.

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

Продукти багаті на хлорогенову кислоту:

- Зерна кави
- Кульбаби [1]
- Насіння соняшника
- Чорниця
- Цикорій (коріння)
- Кава
- Артишоки
- Баклажани [2]
- Яблука [3]
- Груші [4]
- Картопля [5]
- Топінамбур
- Щавель [6]
- Журавлина
- Барбарис

Загальна характеристика хлорогенової кислоти

Хлорогена кислота найчастіше зустрічається у складі рослин, а також була знайдена вченими у складі деяких мікроорганізмів.

Вона є безбарвними кристалами. Її формула - $C_{16}H_{18}O_9$. _ _ Легко розчиняється у воді [7] та етанолі.

Хлорогена кислота – це продукт кавової кислоти, а, якщо бути точніше, її ефір, що містить також стереоізомер хінної кислоти. З рослинної сировини видобувається за допомогою етанолу. Також хлорогенову кислоту можна отримати синтетичним шляхом із хінної та коричної кислоти.

Добова потреба у хлорогеновій кислоті

За добу хлорогенової кислоти людині необхідно в кількості не більшій, ніж вона міститься в одній чашці кави. Навіть з урахуванням того, що під час обсмажування втрачається більша

частина цієї речовини. Вважається, що нестача хлорогенової кислоти в організмі людини зустрічається вкрай рідко, оскільки вона міститься в багатьох поширених продуктах харчування. Що стосується чорної кави, то нормою споживання вважається 1-4 чашки на день.

Потреба в хлорогеновій кислоті зростає:

- при нестабільному кров'яному тиску;
- при запаленнях;
- при схильності до онкологічних захворювань;
- слабкості, млявості, низькому тону організму;
- за бажання схуднути.

Потреба в хлорогеновій кислоті знижується:

- при цукровому діабеті [8] ;
- остеопорозі [9] ;
- глаукомі [10] ;
- при проблемах з печінкою та з жовчним міхуром;
- при виразці шлунка [11] ;
- при неврозі [12] .

Засвоюваність хлорогенової кислоти

Засвоюється ця кислота добре. Однак при олужуванні організму, вона може перетворюватися на важкорозчинні солі.

Корисні властивості хлорогенової кислоти, її вплив на організм

Хлорогена кислота сприяє зниженню ваги, перешкоджає розвитку ракових клітин. Благотворно впливає на роботу серця [13], тонізує серцевий м'яз, вирівнює тиск, перешкоджає тромбозу [14] та нормалізує рівень цукру в крові [15].

Вона зміцнює м'язи та кістки скелета [16,17], нормалізує роботу печінки [18] та перешкоджає старінню організму.

Хлорогена кислота має масу корисних властивостей, серед яких можна виділити наступні:

- антибактеріальну дію;
- протизапальне;
- протівірусне;
- антиоксидантну дію [19] .

Фахівці вважають, що при вживанні хлорогенової кислоти для досягнення будь-якого стійкого результату обов'язкова дієта та фізична активність. Медики пояснюють це тим, що, отримавши поштовх, організм має працювати. В іншому випадку, при низьких фізичних навантаженнях, отриманий енергетичний імпульс організм спрямує проти себе.

Взаємодія з іншими елементами

Вважається, що хлорогенова кислота знижує здатність організму засвоєння вуглеводів [20]. Розчинна у воді.

Ознаки нестачі хлорогенової кислоти:

- швидка втома;
- млявість;
- зниження імунітету;
- нестабільний тиск;
- слабка робота серця.

Ознаки надлишку хлорогенової кислоти в організмі

За всіх позитивних властивостей, хлорогенова кислота може завдати чимало шкоди нашому організму. По-перше, це стосується надмірного її вживання. Кофеїн [21], добре що діє організм у малих кількостях, у великих може завдати йому неприємності. Насамперед, постраждає кровоносна система та нерви, при цьому може розвинути невроз та аритмія [22].

Також знижується імунітет, можливість утворення тромбів зростає. Крім того, багато з перерахованих раніше позитивних властивостей даної кислоти можуть перетворитися на негативні при вживанні хлорогенової кислоти у великих обсягах.

Чинники, що впливають вміст хлорогенової кислоти в організмі

Хлорогена кислота в природі зустрічається, головним чином, в рослинах. В організмі людини не виробляється, а поставляється туди разом із їжею.

Щодо вживання зеленої кави – тут думки вчених розділилися. Одні вважають його корисним продуктом, інші застерігають, стверджуючи, що він може призвести до болів у шлунку, діареї та інших неприємностей зі здоров'ям.

Такі фахівці рекомендують все ж таки віддавати перевагу смаженій каві, в якій концентрація хлорогенової кислоти на 60% нижча від такої популярної зеленої. Прихильники користі зеленої кави рекомендують вживати популярний напій обсягом 1-2 чашки на день.

Хлорогена кислота для краси та здоров'я

Хлорогена кислота обов'язково повинна надходити в організм, як стимулюючий фактор. В обмежених кількостях вона підбадьорює наше тіло, покращує його захисні функції, нормалізує роботу внутрішніх органів, покращує колір обличчя та настрої [23].

Однією з найважливіших властивостей хлорогенової кислоти є її здатність знижувати вагу. Звичайно, це складний та не зовсім вивчений процес. Але в даний момент вчені стверджують, що хлорогенова кислота звільняє глюкозу з глікогену, даючи таким чином організму можливість використовувати насамперед накопичені жирові відкладення.

Дослідження підтверджують деякий прогрес у зменшенні маси тіла у людей, які використовують для цього каву. Але вважати, що хлорогенова кислота є основним фактором,

що сприяє набуттю ідеальних форм, все ж таки не варто. Медики наголошують на важливості правильного харчування та активних фізичних навантажень.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кульбаба (лат. *Taraxacum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
2. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Баклажан (лат. *Solanum melongéna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
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., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
5. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
6. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Щавель (лат. *Rútex*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
7. Єлісеєва, 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
8. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, 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
9. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Остеопороз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (18) . DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.27
10. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Остеопороз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (18) . DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.27
11. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, 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
12. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Невроз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (18) . DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.19
13. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
14. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2022). Тромбоз – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.48
15. Єлісеєва, Т. (2021). Їжа зниження цукру в крові. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для м'язів - Топ-10 корисних продуктів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 58-62. DOI: 10.59316/.vi17.124

17. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Харчування для здоров'я кісток – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.20
18. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для печінки – 15 найкращих продуктів для її здоров'я та відновлення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
19. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
20. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
21. Ткачова, Н., & Єлісеєва, 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
22. Лазарєва, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Аритмія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.44
23. Єлісеєва, 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

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.