

Щавелевая 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. Кто из нас не любит вкусный «зеленый борщ», который готовится тогда, когда еще мало витаминов. Это весенний шедевр, помимо мяса, яиц и сметаны, содержит компонент, благодаря которому и заслужил свое название. Называется этот компонент – щавель. Любой, кто попробует разжевать его листик, почувствует кисловатый вкус, вызываемый щавелевой кислотой. Именно ей и посвящена данная статья.

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

Продукты богатые щавелевой кислотой:

- Щавель огородный [1]
- Ревень тунгутский
- Шпинат огородный [2]
- Свекла мангольд
- Спаржа [3]
- Бобы какао
- Крыжовник красный
- Ежевика [4]
- Манго
- Карамбола
- Чай черный
- Кофе «Роббуста»
- Листовая горчица
- Баклажаны [5]
- Пастернак огородный

Общая характеристика щавелевой кислоты

Щавелевая кислота – двухосновная предельная карбоновая кислота, принадлежащая к классу сильных органических кислот [6]. Присутствует во многих растениях, как в свободном виде, так и в виде солей, называемых оксалатами. В организме щавелевая кислота является промежуточным продуктом обмена веществ.

Суточная потребность в щавелевой кислоте

В связи с тем, что щавелевая кислота не является незаменимой, количество, которое следует потреблять ежедневно, на настоящий момент (согласно исследованиям Чикагского института питания и здоровья) считается не более 50 мг.

Потребность в щавелевой кислоте возрастает:

Согласно сведениям, почерпнутым нами из трудов светил мировой медицины, натуральная щавелевая кислота, входящая в перечисленные ниже продукты, способна оказывать помощь при:

- бесплодии;
- аменореи;
- мужском бессилии;
- атипичном протекании климакса;
- хламидиозе и трихомониазе;
- туберкулезе [7] (хроническом);
- ревматических болях;
- головной боли [8];

Кроме того, щавелевая кислота оказывает бактерицидное воздействие на протей, кишечную палочку и золотистый стафилококк [9].

Потребность в щавелевой кислоте снижается:

При заболеваниях мочеполовой сферы, щавелевая кислота вступает в соединение с кальцием [10], образуя при этом прямоугольные кристаллы серого цвета. Проходя по мочевым путям, кристаллы, травмируя слизистую, окрашиваясь в черный цвет. Называются такие кристаллы – оксалатами, а заболевания – оксалатурия. Иными словами, присутствие солей щавелевой кислоты в моче. Кроме того, следует уменьшить употребление продуктов, содержащих щавелевую кислоту, при подагре [11].

Усваиваемость щавелевой кислоты

Усваивается щавелевая кислота относительно хорошо. Однако, поскольку она является также продуктом обмена, она имеет возможность к выведению излишков. При этом, у взрослых она выделяется в количестве 20 мг в сутки. Что касается детей, то для них нормой экскреции является 0,96-1,29 мг кислоты в сутки. Выделение осуществляется с мочой.

Полезные свойства щавелевой кислоты и ее влияние на организм:

Щавелевая кислота оказывает благотворное воздействие на желудочно-кишечный тракт. Помогает при насморке и гайморите [12]. Способна оказывать целительное воздействие при болезненных и обильных менструациях, атипичном протекании климакса. Кроме того, кислота, входящая в состав продуктов, препятствует развитию патогенных организмов, таких как холера, брюшной тиф, сальмонеллез, хламидии и прочие болезнетворные микроорганизмы.

Взаимодействие с другими элементами

Щавелевая кислота является продуктом белкового обмена. Хорошо растворяется в воде [13]. Сочетается с витамином С [14]. Вступает во взаимоотношения с кальцием, образуя нерастворимый оксалат кальция. Кроме того, ионы щавелевой кислоты имеют возможность взаимодействовать с магнием [15].

Признаки избытка щавелевой кислоты:

- мочекаменная болезнь, при диагностике которой было выявлено присутствие оксалатов кальция;
- подагрические изменения костно-хрящевой ткани.

Признаки нехватки щавелевой кислоты:

В настоящее время, согласно исследованиям Чикагского института питания и здоровья, таковых признаков обнаружено не было.

Щавелевая кислота – компонент красоты и здоровья

Поскольку человек потребляет щавелевую кислоту вместе с сопутствующими белками и витаминами, она является для них не только сопутствующим компонентом, но и растворителем, обеспечивающим им доступ ко всем клеткам нашего организма. А поскольку здоровье и красота может быть только тогда, когда имеется полноценное питание, то щавелевая кислота оказывает транспортные услуги для витаминов и минералов.

Несмотря на то, что щавелевая кислота относится к агрессивным кислотам, правильное ее употребление никогда не принесет Вам вреда. К примеру, знаменитый американский доктор Н.Уокер, советовал употреблять щавелевую кислоту (входящую в состав щавелевого сока), для восстановления нормальной перистальтики кишечника.

Литература

1. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. *Rútex*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Ежевика (лат. *Rubus caesius*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. *Solánum melongéna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Органические кислоты – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.10
7. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Туберкулез - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.51
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против головной боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
9. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Стафилококк - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.40

10. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
11. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Подагра - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.42
12. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гайморит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.62
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Березовый сок—живая вода с уникальными преимуществами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 46-50. DOI: 10.59316/.vi20.176
14. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
15. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91

[HTML версия статьи](#)

Получено 13.02.2019

Oxalic 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Who among us does not like delicious "green borscht", which is prepared when there are still few vitamins. This spring masterpiece, in addition to meat, eggs and sour cream, contains a component, thanks to which it deserves its name. This component is called sorrel. Anyone who tries to chew its leaf will feel the sour taste caused by oxalic acid. This article is devoted to it.