

Щавлева 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 Хто з нас не любить смачного «зеленого борщу», який готується тоді, коли ще мало вітамінів. Це весняний шедевр, крім м'яса, яєць і сметани, містить компонент, завдяки якому і заслужив свою назву. Називається цей компонент – щавель. Будь-хто, хто спробує розжувати його листок, відчує кислуватий смак, що викликається щавлевою кислотою. Саме їй і присвячено цю статтю.

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

Продукти багаті щавлевою кислотою:

- Щавель городній [1]
- Ревень тунгутський
- Шпинат городній [2]
- Буряк мангольд
- Спаржа [3]
- Боби какао
- Агрус червоний
- Ожина [4]
- Манго
- Карамбола
- Чай чорний
- Кава «Роббуста»
- Листова гірчиця
- Баклажани [5]
- Пастернак городній

Загальна характеристика щавлевої кислоти

Щавлева кислота – двоосновна гранична карбонова кислота, що належить до класу сильних органічних кислот [6]. Є у багатьох рослинах, як у вільному вигляді, і у вигляді солей, званих оксалатами. В організмі щавлева кислота є проміжним продуктом обміну речовин.

Добова потреба у щавлевій кислоті

У зв'язку з тим, що щавлева кислота не є незамінною, кількість, яку слід споживати щодня, на даний момент (відповідно до досліджень Чиказького інституту харчування та здоров'я) вважається не більше 50 мг.

Потреба у щавлевій кислоті зростає:

Відповідно до відомостей, почерпнутих нами з праць світил світової медицини, натуральна щавлева кислота, що входить у наведені нижче продукти, здатна надавати допомогу при:

- безпліддя;
- аменореї;
- чоловічому безсиллі;
- атипове протікання клімаксу;
- хламідіози та трихомоніазі;
- туберкульозі [7] (хронічному);
- ревматичних болях;
- головного болю [8] ;

Крім того, щавлева кислота надає бактерицидну дію на протей, кишкову паличку та золотистий стафілокок [9].

Потреба в щавлевій кислоті знижується:

При захворюваннях сечостатевої сфери щавлева кислота вступає в з'єднання з кальцієм [10], утворюючи при цьому прямокутні кристали сірого кольору. Проходячи сечовими шляхами, кристали, травмуючи слизову оболонку, забарвлюючись у чорний колір. Називаються такі кристали – оксалатами, а захворювання – оксалатурія. Іншими словами, присутність солей щавлевої кислоти у сечі. Крім того, слід зменшити вживання продуктів, що містять щавлеву кислоту при подагрі [11].

Засвоюваність щавлевої кислоти

Засвоюється щавлева кислота відносно добре. Однак, оскільки вона також є продуктом обміну, вона має можливість до виведення надлишків. При цьому у дорослих вона виділяється в кількості 20 мг на добу. Щодо дітей, то для них нормою екскреції є 0,96-1,29 мг кислоти на добу. Виділення здійснюється із сечею.

Корисні властивості щавлевої кислоти та її вплив на організм:

Щавлева кислота благотворно впливає на шлунково-кишковий тракт. Допомагає при нежиті та гаймориті [12] . Здатна надавати цілющу дію при хворобливих і рясних менструаціях, атиповому перебігу клімаксу. Крім того, кислота, що входить до складу продуктів, перешкоджає розвитку патогенних організмів, таких як холера, черевний тиф, сальмонельоз, хламідії та інші хвороботворні мікроорганізми.

Взаємодія з іншими елементами

Щавлева кислота є продуктом білкового обміну. Добре розчиняється у воді [13]. Поєднується з вітаміном С [14]. Вступає у взаємини з кальцієм, утворюючи нерозчинний оксалат кальцію. Крім того, іони щавлевої кислоти мають можливість взаємодіяти з магнієм [15].

Ознаки надлишку щавлевої кислоти:

- сечокам'яна хвороба, при діагностиці якої виявлено присутність оксалатів кальцію;

- подагричні зміни кістково-хрящової тканини

Ознаки нестачі щавлевої кислоти:

Нині, згідно з дослідженнями Чиказького інституту харчування та здоров'я, таких ознак не було.

Щавлева кислота – компонент краси та здоров'я

Оскільки людина споживає щавлеву кислоту разом із супутніми білками та вітамінами, вона є для них не лише супутнім компонентом, а й розчинником, що забезпечує їм доступ до всіх клітин нашого організму. А оскільки здоров'я та краса може бути тільки тоді, коли є повноцінне харчування, то щавлева кислота надає транспортні послуги для вітамінів та мінералів.

Незважаючи на те, що щавлева кислота відноситься до агресивних кислот, правильне її вживання ніколи не завдасть Вам шкоди. Наприклад, знаменитий американський лікар Н.Уокер, радив вживати щавлеву кислоту (що входить до складу щавлевого соку), відновлення нормальної перистальтики кишечника.

Література

1. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Щавель (лат. Rútex). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
2. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
3. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Спаржа (лат. Aspáragus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
4. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Ожина (лат. Rubus caesius). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
5. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Баклажан (лат. Solánum melongéna). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
6. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Органічні кислоти – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.10
7. Лазарева, Ст., & Єлісєєва, Т. (2022). Туберкульоз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.51
8. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти головного болю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.19
9. Лазарева, Ст., & Єлісєєва, Т. (2022). Стафілокок - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.40
10. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77

11. Лазарева, 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. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Гайморит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.62
13. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Березовий сік - жива вода з унікальними перевагами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 46-50. DOI: 10.59316/.vi20.176
14. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
15. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.