

Янтарная 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. Янтарь. Словно капелька солнца на ладони. Природный янтарь издавна славился своими лечебными свойствами. Для оздоровления организма люди носили его в качестве украшений, прикладывали к больному органу, употребляли в качестве порошка внутрь. Позже стало известно, что наш организм самостоятельно вырабатывает похожее вещество, и оно является просто незаменимым для него.

По статистическим данным поисковых систем янтарная кислота сегодня пользуется в народе большой популярностью. Оказывается, она очищает организм, способствует обретению красивой и стройной фигуры, стимулирует иммунитет и снижает усталость. Естественно, это не все ее достоинства. У янтарной кислоты есть еще ряд других не менее полезных и важных свойств, которые в наш век технического прогресса и спешки очень помогают в поддержании тонуса и здоровья организма.

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

Продукты богатые янтарной кислотой:

- Кефир
- Простокваша [1]
- Старое вино
- Подсолнечное масло [2]
- Устрицы
- Семя подсолнечника
- Дрожжи пивные
- Ячмень
- Хлеб «Бородинский»
- Сухарики, хлебцы из ржаной муки
- Зеленый крыжовник
- Люцерна
- Яблоки [3]
- Вишни [4]
- Виноград [5]

Общая характеристика янтарной кислоты

Янтарная кислота относится к классу органических кислот. При благоприятных условиях она вырабатывается организмом самостоятельно и в нужном количестве. Янтарная кислота представляет собой прозрачный порошок беловатого цвета, который по вкусу напоминает лимонную кислоту.

В естественном виде янтарная кислота содержится во многих продуктах питания. На предприятиях же кислоту вырабатывают из природного янтаря. Особое влияние на функционирование в организме янтарной кислоты оказывает гипоталамус [6] и надпочечники [7]. В организме янтарная кислота представлена в виде сукцинатов – солей янтарной кислоты.

Суточная потребность в янтарной кислоте

Для того чтобы определиться с необходимым количеством кислоты, которое следует употреблять ежедневно, нужно воспользоваться следующей формулой: 0,03 гр. * массу тела человека, для которого осуществляется расчет. Полученное произведение будет называться суточной нормой янтарной кислоты.

Потребность в янтарной кислоте возрастает:

- при ослабленном иммунитете;
- избыточной массе тела;
- проблеме с кожей (воспаления, угри [8]);
- при снижении мозговой активности;
- для лечения синдрома хронической усталости (СХУ);
- в пожилом возрасте, когда снижается способность организма к пополнению уровня янтарной кислоты самостоятельно;
- при сахарном диабете [9].

Потребность в янтарной кислоте снижается:

- при индивидуальной непереносимости кислоты, связанной с аллергическими реакциями;
- гипертонии [10];
- мочекаменной болезни;
- язве [11] двенадцатиперстной кишки;
- повышенной кислотности желудочного сока;
- глаукоме (повышенном внутриглазном давлении) [12];
- ишемической болезни сердца [13].

Усваиваемость янтарной кислоты

Янтарная кислота хорошо усваивается организмом, не накапливаясь в органах и тканях. Кроме того, она не вызывает привыкания и приятна на вкус. Наиболее полное усвоение организмом янтарной кислоты достигается за счет организации правильного режима дня, полноценного питания и оптимальных физических нагрузок. Именно комплексное воздействие таких факторов на организм и ведет к максимальному усвоению кислоты.

Полезные свойства янтарной кислоты и ее влияние на организм

Янтарная кислота способствует повышению защитных сил организма, стимулируя процессы регенерации. Она снижает уровень сахара в крови до необходимого уровня. Также янтарная кислота восстанавливает оптимальный кислотно-щелочной баланс в организме.

Именно поэтому, при достаточном уровне янтарной кислоты в крови (около 40 мкМ), наблюдается увеличение трудоспособности, отмечается легкость и бодрость после сна, укрепляется нервная система, повышается стрессоустойчивость.

Благодаря янтарной кислоте восстанавливается работоспособность мозга [14], увеличивается выносливость организма, растет мужской потенциал. Ускорение обмена веществ и очищение организма от шлаков также происходит благодаря янтарной кислоте. Кроме того, она способствует снижению лишнего веса.

Взаимодействие с другими элементами

Янтарная кислота хорошо взаимодействует с другими органическими кислотами, такими как яблочная, пировиноградная и уксусная. Кроме того, она имеет способность преобразовываться в яблочную кислоту и обратно. Витамины и микроэлементы усиливают воздействие на организм янтарной кислоты и приносят дополнительную пользу организму.

Признаки нехватки янтарной кислоты в организме

- снижение иммунитета;
- постоянная усталость и слабость;
- появление высыпаний на коже;
- лишний вес;
- низкая мозговая активность.

Признаки избытка янтарной кислоты в организме

- нарушения работы органов пищеварения;
- дискомфорт в области почек;
- повышение чувствительности зубной эмали.

Факторы, влияющие на содержание янтарной кислоты в организме:

При воспалительных процессах происходит резкое снижение количества свободной кислоты, присутствующей в организме. Также, на содержание кислоты влияет рацион питания. Употребление ощелачивающей пищи приводит к образованию солей янтарной кислоты, при этом увеличивается ее содержание в организме.

Янтарная кислота и здоровье

Хорошо, когда все органы работают слаженно и организм вырабатывает достаточное количество нужных ему веществ. Но такое, к сожалению, бывает не всегда. Из-за различных проблем со здоровьем, янтарная кислота в организме может вырабатываться в недостаточном количестве.

В этом случае на помощь приходят различные биодобавки, содержащие янтарную кислоту, и медицинские препараты, продающиеся в аптеке. Если ваш лечащий врач не против, и у вас наблюдаются симптомы недостатка кислоты в организме, можно начать курс лечения.

Обычно, после прохождения курса терапии янтарной кислотой улучшается состояние кожи [15], происходит очищение всего организма с постепенной потерей лишних килограммов. Увеличивается энергичность и повышается трудоспособность и выносливость.

Литература

1. Елисеева, Т. (2022). Простокваша: состав и преимущества, доказанные исследованиями. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло подсолнечное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.22
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., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
6. Елисеева, Т., Ткачева, Н. (2021). Питание для гипоталамуса – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.8
7. Елисеева, Т., Ткачева, Н., & Шелестун, А. (2021). Питание для надпочечников – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
8. Лазарева, В. (2021). Акне - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.40
9. 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
10. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гипертония - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
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). Глаукома - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.26
13. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Ишемия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.43
14. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для мозга–12 продуктов для эффективной работы. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116

15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121

[HTML версия статьи](#)

Получено 15.02.2019

Amber 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. Amber. Like a drop of sunshine in the palm of your hand. Natural amber has long been famous for its healing properties. People used to wear it as jewelry, apply it to sick organs, and use it as a powder inside the body to improve its health. Later it became known that our body independently produces a similar substance, and it is simply indispensable for it. According to the statistics of search engines, succinic acid today enjoys great popularity among the people. It turns out that it cleanses the body, contributes to the acquisition of a beautiful and slim figure, stimulates immunity and reduces fatigue. Naturally, this is not all of its advantages. Succinic acid has a number of other equally useful and important properties, which in our age of technological progress and hurry are very helpful in maintaining the tone and health of the body.