

Бурштинова 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 Бурштин. Наче крапелька сонця на долоні. Природний бурштин давно славився своїми лікувальними властивостями. Для оздоровлення організму люди носили його як прикраси, прикладали до хворого органу, вживали як порошок всередину. Пізніше стало відомо, що наш організм самостійно виробляє схожу речовину, і вона є просто незамінною для неї.

За статистичними даними пошукових систем, бурштинова кислота сьогодні користується в народі великою популярністю. Виявляється, вона очищає організм, сприяє набуттю красивої та стрункої фігури, стимулює імунітет та знижує втому. Звичайно, це не всі її переваги. У бурштинової кислоти є ще низка інших не менш корисних і важливих властивостей, які в наш час технічного прогресу та поспіху дуже допомагають у підтримці тону та здоров'я організму.

Ключові слова: бурштинова кислота, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надлишку

Продукти багаті на бурштинову кислоту:

- Кефір
- Простокваша [1]
- Старе вино
- Соняшникова олія [2]
- Устриці
- Насіння соняшнику
- Дріжджі пивні
- Ячмінь
- Хліб «Бородинський»
- Сухарики, хлібці з житнього борошна
- Зелений агрус
- Люцерна
- Яблука [3]
- Вишні [4]
- Виноград [5]

Загальна характеристика янтарної кислоти

Бурштинова кислота відноситься до класу органічних кислот. За сприятливих умов вона виробляється організмом самостійно та у потрібній кількості. Бурштинова кислота є прозорим порошком білуватого кольору, який за смаком нагадує лимонну кислоту.

У природному вигляді янтарна кислота міститься у багатьох продуктах харчування. На підприємствах же кислоту виробляють із природного бурштину. Особливий вплив на функціонування в організмі бурштинової кислоти має гіпоталамус [6] та надниркові залози [7]. В організмі янтарна кислота представлена у вигляді сукцинатів – солей янтарної кислоти.

Добова потреба у янтарній кислоті

Щоб визначитися з необхідною кількістю кислоти, яку слід вживати щодня, потрібно скористатися наступною формулою: 0,03 гр. * Маса тіла людини, для якого здійснюється розрахунок. Отриманий твір називатиметься добовою нормою бурштинової кислоти.

Потреба янтарної кислоти зростає:

- при ослабленому імунитеті;
- надлишкової маси тіла;
- проблемі зі шкірою (запалення, вугрі [8]);
- при зниженні мозкової активності;
- для лікування синдрому хронічної втоми (СХП);
- у літньому віці, коли знижується здатність організму до поповнення рівня бурштинової кислоти самостійно;
- при цукровому діабеті [9] .

Потреба в янтарній кислоті знижується:

- при індивідуальній нестерпності кислоти, пов'язаної з алергічними реакціями;
- гіпертонії [10] ;
- сечокам'яної хвороби;
- виразці [11] дванадцятипалої кишки;
- підвищеної кислотності шлункового соку;
- глаукомі (підвищений внутрішньоочний тиск) [12] ;
- ішемічної хвороби серця [13] .

Засвоюваність янтарної кислоти

Бурштинова кислота добре засвоюється організмом, не накопичуючись в органах та тканинах. Крім того, вона не викликає звикання та приємна на смак. Найбільш повне засвоєння організмом янтарної кислоти досягається за рахунок організації правильного режиму дня, повноцінного харчування та оптимальних фізичних навантажень. Саме комплексна дія таких факторів на організм і веде до максимального засвоєння кислоти.

Корисні властивості янтарної кислоти та її вплив на організм

Бурштинова кислота сприяє підвищенню захисних сил організму, стимулюючи процеси регенерації. Вона знижує рівень цукру в крові до необхідного рівня. Також янтарна кислота відновлює оптимальний кислотно-лужний баланс в організмі.

Саме тому, при достатньому рівні бурштинової кислоти в крові (близько 40 мкМ), спостерігається збільшення працездатності, відзначається легкість та бадьорість після сну, зміцнюється нервова система, підвищується стійкість до стресів.

Завдяки янтарній кислоті відновлюється працездатність мозку [14], збільшується витривалість організму, зростає чоловічий потенціал. Прискорення обміну речовин та очищення організму

від шлаків також відбувається завдяки янтарній кислоті. Крім того, вона сприяє зниженню зайвої ваги.

Взаємодія з іншими елементами

Янтарна кислота добре взаємодіє з іншими органічними кислотами, такими як яблучна, піровиноградна та оцтова. Крім того, вона має здатність перетворюватися на яблучну кислоту і назад. Вітаміни та мікроелементи посилюють вплив на організм бурштинової кислоти та приносять додаткову користь організму.

Ознаки нестачі янтарної кислоти в організмі

- зниження імунітету;
- постійна втома та слабкість;
- поява висипань на шкірі;
- зайва вага;
- низька мозкова активність.

Ознаки надлишку бурштинової кислоти в організмі

- порушення роботи органів травлення;
- дискомфорт у ділянці нирок;
- підвищення чутливості зубної емалі

Чинники, що впливають вміст янтарної кислоти в організмі:

При запальних процесах відбувається різке зниження кількості вільної кислоти, що є в організмі. Також на вміст кислоти впливає раціон харчування. Вживання лужної їжі призводить до утворення солей бурштинової кислоти, при цьому збільшується її вміст в організмі.

Бурштинова кислота та здоров'я

Добре, коли всі органи працюють злагоджено і організм виробляє достатню кількість необхідних речовин. Але таке, на жаль, не завжди. Через різні проблеми зі здоров'ям, янтарна кислота в організмі може вироблятися в недостатній кількості.

У цьому випадку на допомогу приходять різні біодобавки, що містять янтарну кислоту, та медичні препарати, що продаються в аптеці. Якщо ваш лікар не проти, і у вас спостерігаються симптоми нестачі кислоти в організмі, можна розпочати курс лікування.

Зазвичай, після проходження курсу терапії янтарною кислотою покращується стан шкіри [15], відбувається очищення всього організму з поступовою втратою зайвих кілограмів. Збільшується енергійність та підвищується працездатність та витривалість.

Література

1. Єлісєєва, Т. (2022). Простокваша: склад та переваги, доведені дослідженнями. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 2-5. DOI: 10.59316/vi19.151

2. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія соняшникова – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування у кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.22
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., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
5. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
6. Єлісеєва, Т., Ткачова, Н. (2021). Харчування для гіпоталамуса – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.8
7. Єлісеєва, Т., Ткачова, Н., & Шелестун, А. (2021). Харчування для надниркових залоз – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
8. Лазарева, Ст (2021). Акне - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.40
9. 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
10. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Гіпертонія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
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). Глаукома – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.26
13. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Ішемія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.43
14. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.