

Хітин - 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 Коли йдеться про хітин, одразу згадуються шкільні уроки біології. Членистоногі, ракоподібні і все, що з ними пов'язано.

Але, незважаючи на це, хітин виявився також дуже корисним для людини.

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

Загальна характеристика хітину

Вперше хітин було виявлено у 1821 році директором ботанічного саду Генрі Браконом. У процесі хімічних дослідів їм було виявлено речовину, що не піддається розчиненню у сірчаній кислоті. А через два роки хітин був вилучений з оболонки тарантула. Тоді ж було запропоновано термін «хітин» французьким ученим Одье, який досліджував речовину за допомогою зовнішніх оболонок (зовнішнього скелета) комах.

Хітин є полісахаридом, який відноситься до групи вуглеводів, що важко засвоюються. За своїми фізико-хімічними властивостями, а також біологічною роллю він близький до рослинної клітковини.

Хітин входить до складу клітинної оболонки грибів, і навіть деяких бактерій.

Утворений залишками аміносахара ацетилглюкозаміну, хітин є одним із найпоширеніших полісахаридів у природі.

Це речовина, що знаходиться в грибах, бактеріях, членистоногих. Було виділено кілька видів хітину, що відрізняється за своїм хімічним складом і властивостями.

Продукти з максимальним вмістом хітину:

- Гладіус кальмара
- Раки
- Краби (панцир)
- Моховик (польський гриб)
- Креветки
- Лобстери
- Білий гриб [1]
- Гамарус
- Японський гриб
- Рижики
- Грузді
- Антарктичний криль

- Сиріжки
- Печериці
- Дріжджі пекарські [2]

Добова потреба у хітині

Вживання більше 3000 мг на день може призвести до проблем із функціонуванням шлунково-кишкового тракту. Тому бажано у застосуванні будь-яких компонентів харчування дотримуватися золоті середини.

Потреба у хітині зростає:

- при надмірній масі тіла;
- порушення обміну жирів у організмі;
- високому рівні холестерину [3] у крові;
- стеатоз печінки;
- при надлишку жирів у раціоні харчування;
- частих запорах [4] ;
- цукровому діабеті [5] ;
- алергіях [6] та інтоксикації організму.

Потреба у хітині знижується:

- при надмірному газоутворенні;
- дисбактеріоз;
- гастриті [7], панкреатиті [8] та інших запальних захворюваннях ШКТ.

Засвоюваність хітину

Хітин є твердою прозорою речовиною, яка не перетравлюється в організмі людини. Як і целюлоза [9], хітин покращує моторику шлунково-кишкового тракту, а також має інші корисні для організму властивості.

Корисні властивості хітину та його вплив на організм

За матеріалами деяких медичних досліджень було зроблено висновки про користь хітину для людського організму. Хітин використовується при гіпертонії [10], ожирінні [11], цукровому діабеті, як імуномодуюча речовина, що перешкоджає ранньому старінню організму. Як і клітковина [12], хітин покращує функціонування кишечника, полегшуючи евакуацію вмісту, добре очищає ворсинки кишечника. Чистить судини від шкідливого холестерину [13].

Нові медичні дослідження свідчать про користь хітину у профілактиці та лікуванні багатьох онкологічних захворювань [14].

Взаємодія з іншими елементами

Хітин взаємодіє з полісахаридами, білками [15]. Нерозчинний у воді та інших органічних розчинниках, хоча здатний утримувати вологу в організмі. При нагріванні, взаємодіючи з

деякими солями, він гідролізується, тобто руйнується. Скорочує всмоктування іонів хлору [16] у кровоносну систему, тим самим коригує водно-сольовий баланс в організмі.

Ознаки нестачі хітину в організмі:

- ожиріння, надмірна вага;
- млява робота шлунково-кишкового тракту (ЖКТ);
- неприємний запах тіла (надлишок шлаків та токсинів);
- часті алергічні захворювання;
- проблеми з хрящами та суглобами.

Ознаки надлишку хітину в організмі:

- порушення у роботі шлунка (нудота);
- метеоризм, здуття живота;
- неприємні відчуття в ділянці підшлункової залози;
- алергічні реакції хітин.

Чинники, що впливають вміст хітину в організмі

Організм людини самостійно не виробляє хітин, тому вміст його в організмі повністю залежить від наявності в раціоні харчування. Тому слід, що, якщо ви хочете бути здорові, необхідно регулярне вживання хітину у вигляді його мономеру - *хітозану*.

Хітин для краси та здоров'я

Останнім часом косметологи частіше пишуть про позитивний ефект, виявлений від застосування лікувально-косметичних засобів з хітином. Його додають у шампуні для збільшення обсягу та еластичності волосся, використовують у лосьйонах, додають у креми, гелі для душі, випускаються засоби для особистої гігієни (гелеві зубні пасти). Він входить до складу різних спреїв та лаків для укладання.

Хітин використовують як біологічно-активні добавки в раціоні харчування для поліпшення еластичності шкіри, як протизапальний [17] і зволожуючий засіб. Створює захисну плівку на шкірі та волоссі, полегшуючи цим процес розчісування, перешкоджає втраті шкірою вологи та крихкості нігтів.

Аргентинські вчені виявили особливість хітину як помічника регенератора якнайшвидшого загоєння шкірних покривів при їх ушкодженнях. Крім того, хітин шляхом нагрівання трансформується в нову водорозчинну речовину *хітозан*, яка входить до складу антивікової косметики. Завдяки косметичним засобам «анти-ейдж» шкіра швидше розгладжується, зморшки стають менш помітними. Шкіра набуває більш свіжого та молодого вигляду, завдяки властивості хітину знімати спазм найдрібніших капілярів шкіри.

Щодо користі хітину для стрункості вашої фігури, то вона очевидна. Хітозан ще називають тваринною клітковиною, яка зв'язує в організмі та виводить зайві жири, допомагає при переїданні, збільшує кількість біфідобактерій у кишечнику та м'яко сприяє зниженню зайвої

ваги. Крім того, він відповідає за адсорбцію забруднюючих речовин, після евакуації яких наш організм почувається легко і вільно.

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Користь білих грибів – 5 вагомих причин додати суперфуд у свій раціон. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 19-22. DOI: 10.59316/.vi17.115
2. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Дріжджі – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.20
3. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2019). Холестерин – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
4. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при запорі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
5. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, 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
6. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
7. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Гастрит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64
8. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Панкреатит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.33
9. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Харчування при целюліті. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.20
10. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, 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. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
12. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
13. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
14. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2021). Їжа для захисту від раку та боротьби з онкологією. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
15. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6

16. Ткачова, Наталія, та Тетяна Єлісєєва. "Хлор (Cl) – значення для організму та здоров'я, де міститься." *Журнал здорового харчування та дієтології* 2.20 (2022): 28-34. DOI: 10.59316/.vi20.173
17. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Їжа проти запалень. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102

[HTML версія статті](#)

Отримано 10.03.2019

Chitin - 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. When we talk about chitin, we immediately think of biology classes at school. Arthropods, crustaceans and everything related to them... But despite this, chitin has also proved to be very useful for humans.