

Аминокислоты.

Секретный механизм нашего благополучия.

Аминокислоты - это органические вещества, которые служат своеобразными кирпичиками в строительстве любого белка тела человека. В наш организм они попадают с продуктами питания. В процессе пищеварения белковая пища распадается на аминокислоты. Потом из них создаются белки, нужные для всех тканей и органов нашего тела.

Без аминокислот мы не будем получать такие жизненно важные белковые соединения, как гормоны, пищеварительные ферменты, различные антитела для борьбы с инфекционными заболеваниями. Недостаток белка может вызвать снижение мышечной массы тела, и нарушить баланс обменных процессов. Совсем нежелательные последствия, не правда ли?

Какие именно аминокислоты называют незаменимыми?

Всего выявлено более двадцати аминокислот. Большинство из них мы получаем в ходе усвоения белковой пищи. Часть из них мы можем синтезировать сами. Незаменимыми считают те аминокислоты, которые наше тело не умеет создавать самостоятельно. Их жизненно важно получать с продуктами питания.

Для взрослых людей в числе незаменимых есть 8 аминокислот, а именно: лизин, изолейцин, метионин, треонин, фенилаланин, валин, лейцин и триптофан. Для ребенка незаменимы еще две: аргинин и гистидин.

Каждая из них исключительно важна и необходима для нашего здоровья. К примеру:

- Валин стимулирует работу мозга и всего организма. Уменьшает восприимчивость боли, жары и холода.
- Изолейцин увеличивает физическую выносливость. Нормализует показатели гемоглобина и сахара крови.
- Лизин выравнивает содержание холестерина, очищает кровеносные сосуды, понижая риск развития атеросклероза. Помогает сократить лишний вес и бороться с вирусными инфекциями.

Какие аминокислоты применяют в лечении избыточного веса?

Существует целый комплекс аминокислот, которые принимают активное участие в обменных процессах. Среди них такие, как:

- Фенилаланин служит основой многих активных компонентов нашего тела, которые активно участвует в передаче информации от нервных клеток к тканям и органам. В частности в тех процессах, которые контролируют аппетит и снимают депрессивное состояние.
- Лейцин помогает поддерживать и укреплять наш иммунитет. Регулирует процессы образования и распада белка. Активно участвует в выводе из организма накопившихся токсинов.
- Аргинин способствует активному энергообмену. Усиливает распад жира и снижает его отложение в организме. Активно участвует в выводе токсинов. Стимулирует работу печени. Служит строительным материалом для всех белков нашего тела. И в частности - коллагена.

Как правильно принимать аминокислоты?

Для каждого из нас важно сбалансированное питание, которое гарантирует поступление всех необходимых питательных веществ.

Избежать дефицита можно регулярным употреблением рыбы, морепродуктов, мяса, птицы, молочной продукции, разнообразных орехов и бобовых.

При употреблении аминокислот в виде различных пищевых добавок важно помнить о строгом соблюдении баланса. Лучше проконсультироваться с лечащим врачом. Особенно, если у вас есть отклонения в работе сердца, почек или печени.