



ԽՈՐԱՅՐԵՔ ԶԵՐ ԳՇԻՏԵԼԻՔՆԵՐԸ

Անփոխարինելի ամինաթթուներ

Մեր օրգանիզմի սպիտակուցները կազմված են առանձին փաթեթից՝ ամինաթթուներից: Բնության մեջ հանդիպող ամինաթթուներից շուրջ 20 ամինաթթու մասնակցում են մարդու սպիտակուցների ձևավորմանը: Մեր օրգանիզմն ինքն է հիմնականում պարարաստում իր սպիտակուցների համար անհրաժեշտ ամինաթթուները: Սակայն, ո՛չ բոլորը: Կան ամինաթթուներ, որոնք մեր մարմնին անհրաժեշտ են, սակայն օրգանիզմում չեն սինթեզվում: Այդ, այսպես կոչված, անփոխարինելի ամինաթթուները մեր օրգանիզմը վերցնում է արտաքին միջավայրից՝ սննդամթերքի միջոցով:

Անփոխարինելի ամինաթթուները լիարժեքորեն պարունակվում են կենդանական ծագման սննդամթերքներում. միս, ձուկ, ձու, կաթնամթերք: Բուսական ծագման սննդամթերքները այս առումով նվազ լիարժեք են՝ չեն պարունակում անփոխարինելի ամինաթթուների ամբողջական կազմը մեկ մթերքում:

Անփոխարինելի ամինաթթուները օրգանիզմի աճի ու զարգացման կարևոր գրավական են, նրանք ակտիվացնում են ուղեղի և նյարդային համակարգի աշխատանքը, նպաստում օրգանիզմում կենսաքանական ակտիվ նյութերի ձևավորմանը, հոգնածության ու սթրեսի նվազմանը:

Օրինակներ:

Տրիպտոֆանի օգնությամբ ուղեղը սինթեզում է սերոտոնին, որը կարգավորում է մարդու քունն ու տրամադրությունը: Այս ամինաթթվի պակասը կարող է դառնալ դեպրեսիայի և անքնության պատճառ: Տրիպտոֆան շատ կա հնդկահավի մսի, պանրի և ընկուզեղենի մեջ:

Լիզինը վերականգնում հյուսվածքները, օգնում հակամարմինների արտադրությանը:

Լեյցինը նպաստում է վերքերի լավացմանը, կարգավորում արյան մեջ

շաքարի մակարդակը:

Մեթիոնինը նպաստում է մաշկի ու եղունգների առողջությանը:

Ֆինիլալանինը ակտիվացնում է հիշողությունը, զորացնում մրավոր ընդունակությունները:

Վալինը ապահովում է նյարդային համակարգի կայունությունը:

Անփոխարինելի ամինաթթուների պակասը կարող է դառնալ օրգանիզմի աճի դանդաղման պատճառ, առաջացնել մկանային թուլություն, իմունային համակարգի խանգարումներ, ուշադրության նվազում, հիշողության թուլացում և այլն: