

Лизин (L-лизин)

Лизин или L-лизин – это одна из восьми важнейших аминокислот, которые не синтезируются организмом и поступают в него исключительно с продуктами питания или во время приема пищевых добавок. Данная аминокислота играет немаловажную роль для поддержки здоровья и многих физиологических процессов. Она не только благоприятно влияет на функционирование отдельных органов и их систем, но также необходима для строительства белка, усвоения железа и цинка, образования карнитина и коллагена. Лизин способствует росту мышечной массы, принимает участие в процессе жирового обмена, результатом которого является высвобождение дополнительной энергии. Также в ходе клинических исследований было доказано, что аминокислота увеличивает абсорбцию кальция, а это в свою очередь играет большую роль в профилактике и лечении остеопороза.

На самом деле L-лизин оказывает очень обширное влияние на организм и об этом более детально поговорим ниже. Сейчас же предлагаем немного подробней ознакомиться с симптомами нехватки данного вещества.

Признаки дефицита

Определить недостаток лизина помогут следующие признаки:

- потеря аппетита;
- сильное выпадение волос, которое ранее не наблюдалось;
- невозможность сконцентрироваться, ухудшение памяти;
- упадок сил, слабость и постоянное чувство усталости;
- беспричинные перепады настроения;
- анемия и головокружения;
- проблемы репродуктивной сферы.

Вышеперечисленные симптомы могут говорить не только о нехватке L-лизина, поэтому не рекомендуется заниматься самолечением. Лучше обратиться за квалифицированной помощью к врачу.

Как лизин влияет на организм

Эта незаменимая аминокислота оказывает благоприятное воздействие на весь организм, особенно важную роль она играет в следующих случаях:

Защищает от герпетических высыпаний

Герпес на губах или вокруг них довольно часто появляется вследствие снижения иммунитета, после стрессовых ситуаций, переохлаждения или других заболеваний, стимулирующих его появление. Инфекция вызвана вирусом герпеса 1 типа (ВПГ-1), характерной особенностью проявления которой является покалывание, жжение, появление волдырей с жидкостью на поверхности кожи. Во время исследований удалось установить, что прием лизина помогает

предотвратить рецидивы герпетической инфекции, также ускоряет процесс заживления ранок. Выяснилось, что L-лизин способен противодействовать аргинину, который требуется вирусу для роста.

Снижает уровень тревожности

В одном из исследований лизин показал свою способность уменьшать проявление тревожности и хронического беспокойства, а также снижать базальный уровень кортизола (гормона стресса), от которого во многом зависит эмоциональное состояние. Применение L-лизина и L-аргинина в дозировке 2,64 г в день показало снижение нервного напряжения и тревожных состояний.

Также немаловажно отметить, что лизин может применяться для лечения некоторых психических расстройств, таких как шизофрения. У пациентов наблюдалось значительное снижение тяжести симптомов и улучшение когнитивных функций. Несмотря на то, что подобные исследования находятся на первоначальном этапе, можно предполагать, что аминокислота в сочетании с назначенной врачом терапией имеет возможность улучшить течение заболевания.

Улучшает усвоение кальция и синтез коллагена

Ранее уже упоминали о способности лизина увеличивать абсорбцию кальция в кишечнике и удерживать его в почках. Эта незаменимая кислота помогает укрепить опорно-двигательный аппарат, предупредить развитие остеопороза. К тому же лизин необходим для образования коллагена, который в свою очередь повышает эластичность связок и суставов, улучшает качество синовиальной жидкости, делает кожу более упругой и т.д. Можно смело отметить, что L-лизин станет отличным дополнением к рациону людей, регулярно подвергающихся высоким физическим нагрузкам и нуждающихся в поддержке здоровья опорно-двигательного аппарата.

Ускоряет процесс заживления ран