**Глицин для работы нервной системы**

В процессе поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма большую роль играют составляющие белка –[**аминокислоты**](http://www.woman-lives.ru/health/aminokisloty.html). Каждое из подобных веществ, невидимых невооруженным глазом, выполняет определенные функции. В данной статье речь пойдет об аминокислоте, что на слуху у многих – о **глицине**. В виде безрецептурного препарата она продается в аптеках. Принимая таковой курсами, реально улучшить свое самочувствие по многим пунктам.

Глицин является представителем клана заменимых составляющих протеина. Иными словами, при благоприятных обстоятельствах он способен синтезироваться во внутренней среде тела человека. Другое название глицина звучит как **«аминоуксусная кислота»**. Химическая формула органического вещества выглядит следующим образом: NH2 – CH2 – COOH.

Образование глицина происходит в результате двух типов реакций: при взаимодействии протеина с водой (гидролиз) и путем химического синтеза. Второй способ позволяет получить порошкообразную субстанцию белого цвета, имеющую сладковатый приятный вкус. Кстати, наименование аминокислоты указывает как раз-таки на вкусовые качества белкового «кирпичика»: греческое слово «glycys» переводится как «сладкий». Данное вещество лишено какого бы то ни было аромата и превосходно растворяется в уже упомянутой воде. А еще ему свойственна высокая температура плавления, равная 290 градусов С.

Аминоуксусная кислота, вырабатываясь в организме человека или поступая в него извне, играет весьма разнообразные роли в жизнедеятельности индивида. Она служит источником пуриновых оснований и порфиринов – соединений, необходимых клеткам тела. В области головного и спинного мозга аминокислота проявляет себя как вещество с нейромедиаторным действием, причем двояким. Кроме того, глицин входит в состав глутатиона. Последний представляет собой кофермент, задействованный в большом количестве биохимических процессов.

Чем же полезен глицин для здоровья человека в широком смысле? На эту тему можно говорить если не бесконечно, то безмерно долго. Аминоуксусная кислота помогает работе центральной нервной системы. Она обеспечивает индивиду полноценный сон, лишает человека беспокойства, налаживает психологическое и эмоциональное состояние субъекта в общем и целом. Благодаря глицину головной мозг выдерживает повышенные умственные нагрузки, а память улучшается в разы. Поэтому заменимая аминокислота показана к употреблению учащимся школ и студентам ВУЗов, особенно в период экзаменов и сессий, а также преподавателям учебных заведений.

Пожилым людям по этой же причине периодически принимать глицин тоже очень полезно. Ко всему прочему под влиянием глицина у человека улучшается настроение, проходит эмоциональное напряжение и снижается вероятность возникновения депрессивных состояний. В обязанности аминоуксусной кислоты входит уменьшение рассеянности, увеличение концентрации внимания, избавление от быстрой и частой утомляемости.

Справедливости ради стоит отметить, что перечисленными эффектами деятельность глицина в организме человека отнюдь не ограничивается. Заменимая аминокислота со сладким вкусом активизирует иммунную систему, поскольку принимает непосредственное участие в образовании обеспечивающих высокий уровень резистентности внутренней среды тела иммуноглобулинов и антител. Глицин вносит свою лепту в полноценную работу мышц, так как без него невозможен синтез креатина – вещества, играющего роль энергоносителя. Здоровье костей и суставов тоже во многом зависит от наличия в организме в достаточном количестве аминоуксусной кислоты, ведь последняя влияет на синтез белка коллагена. Выполняет органическое соединение и функции борца со [свободными радикалами](http://www.woman-lives.ru/health/svobodnye-radikaly.html), обладая антиоксидантными свойствами. Еще его принимают при высокой вероятности инсульта и после него для ликвидации последствий.

Глицин окажется хорошим помощником для людей, болеющих сахарным диабетом и страдающих гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока. По причине способности аминоуксусной кислоты снижать токсическое действие на организм алкоголя составляющую белка необходимо принимать лицам, злоупотребляющим горячительными напитками. Наружно глицин пригодится людям, имеющим язвы на коже. В этом случае такие граждане должны использовать крем с аминоуксусной кислотой в составе.

Организм человека должен получать определенное количество органического соединения, дабы не возникло сбоя в биологических процессах, где аминоуксусная кислота принимает самое живое участие. При полноценном питании во внутренней среде тела субъекта образуется 3 г аминоуксусной кислоты. С пищей человек получает, как правило, от 1,5 и выше граммов озвученного вещества. Однако до удовлетворения суточной нормы с такими показателями каждому из нас далеко. Исследователи утверждают, что ежедневная потребность человеческого организма в глицине составляет приблизительно 10-13г. Правда, находятся и такие ученые, которые называют гораздо меньшие цифры: 0,1 г органического вещества для детей и 0,3 г – для зрелых индивидов.

При повышенных физических нагрузках, в том числе занятиях спортом глицина, согласно этим данным, человек обязан потреблять в день около 0,8 г.

Отравиться глицином практически невозможно. Наш организм устроен таким образом, что не накапливает аминоуксусную кислоту в тканях сверх нормы, да и сделать это, не принимая дополнительные, содержащие органическое вещество, биологически активные добавки просто нереально. Угроза избытка глицина существует лишь при приеме необоснованно высоких его доз в течение продолжительного времени. Узнать о передозировке аминоуксусной кислоты можно по таким признакам, как сыпь, сопровождающаяся зудом, учащенное сердцебиение, аллергические реакции, рвота, усталость, желудочные расстройства.

Недостаток глицина в организме также диагностируется редко. Вокруг предостаточно продуктов питания, употребляя которые, можно так или иначе удовлетворить потребность организма в аминоуксусной кислоте. Однако, столкнувшись с таким явлением, вы станете жертвой слабости, мышечной дрожи, хронической бессонницы, ухудшения памяти и состояния кожи, непреходящей депрессии.

Поскольку глицин представляет собой аминокислоту хотя и важную, но заменимую, проявлять особую скрупулезность в вопросах присутствия определенного количества органического вещества в своем ежедневном рационе нет никакой необходимости. И все же стоит употреблять в пищу побольше продуктов, действительно богатых глицином.

Среди кладезей глицина животного происхождения следует выделить рыбу, морепродукты, твердый сыр, холодец из костей, кожи и мяса птицы, говядину.

Сокровищницами растительной аминоуксусной кислоты являются орехи, особенно фисташки, кедровые, грецкие; бобовые, в частности арахис и соя; овощи (огурцы, белокочанная и цветная капуста), зелень (шпинат. Базилик), фрукты (банан, киви), бахчевые культуры (тыква). Небольшую порцию глицина вы получите, полакомившись мармеладом, отведав кунжутных семечек, приправив какое бы то ни было блюдо измельченным корнем имбиря.

Помните: чтобы употребляемая вами аминокислота усваивалась полностью, необходимо пить больше воды, вести активный образ жизни и придерживаться здорового питания.