

Желатин: состав, польза, вред и правила употребления



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/zhelatin-sostav-polza-vred-i-pravila-upotrebleniya/>

Желатин – суперпродукт для набора мышц, похудения и здоровья суставов. Желатин обладает множеством полезных свойств. Его применяют бодибилдеры, чтобы быстрее наращивать мускулатуру, на его основе создают диеты для похудения. Также этот продукт рекомендуется употреблять при болезнях костей и суставов. Действительно ли он так полезен, как его правильно употреблять и что говорят по этому поводу врачи? Об этом вы узнаете, прочитав статью.

Что такое желатин?

Этот продукт – вытяжка из животных костей. Он представляет собой белок практически в чистом виде, богат аминокислотами и коллагеном. Также в желатине содержатся:

- углеводы.
- жиры и жирные кислоты.
- микро- и макроэлементы – железо и кальций, магний и натрий, фосфор и калий.

- витамин РР.
- наполнители (вода, крахмал, зола).

Полезные свойства

Жирные аминокислоты, содержащиеся в желатине, всасываются в кровоток и хорошо усваиваются. В результате достигается положительное воздействие на организм:

- укрепление костей и суставов;
- ускорение и усиление роста волос;
- улучшение состояния кожи;
- восстановление поврежденных связок;
- нормализация веса;
- ускоренное восстановление после тренировок.

Необходимый продукт для спортсменов

Штангисты десятилетиями принимают желатин, потому что он положительно сказывается на состоянии суставов. Этот продукт содержит большое количество коллагена. Под его действием уменьшается воспаление после повышенных нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Результаты исследований показывают, что спортсмены, употребляющие гидролизированный коллаген, меньше страдают от суставных болей. В результате тренировки становятся более продуктивными. При смешивании желатина с медом концентрация белков в продукте повышается. Такую смесь употребляют некоторые культуристы вместо дорогостоящих пищевых добавок. Это позволяет ускорить набор мышечной массы. Остается только обогащать рацион некоторыми аминокислотами, которых нет в желатине.

Лечение и профилактика заболеваний суставов

Употреблять пищевой желатин полезно больным артритом и остеопорозом. Продукт помогает снять воспаление и заодно способствует укреплению хрящей и костей. Это действие обусловлено высоким содержанием коллагена – основного компонента хрящевой ткани.

Организм способен вырабатывать это вещество самостоятельно. Если же по каким-то причинам его синтез нарушается, хрящевая ткань истончается. Суставы постепенно теряют эластичность и начинают тереться друг о друга. В результате кость деформируется, из-за чего возникают серьезные заболевания опорно-двигательного аппарата. Регулярное употребление желатина приводит к тому, что в организме устраняется дефицит коллагена. Хрящевая ткань восстанавливает свою упругость и эластичность.

Польза для любителей мяса

Людам, которые едят много мясных блюд, следует включать в свой ежедневный рацион пищевой желатин. В продуктах животного происхождения содержится большое количество метионина и аминокислот, которые провоцируют повышение уровня гомоцистеина в крови. Она окисляется, поэтому возникает повышенный риск возникновения заболевания сердца, остеопороза и депрессий. В таких условиях организму требуется больше веществ, которые нейтрализуют действие гомоцистеина. К ним относятся витамины В6 и В12, фолиевая кислота, холин. Желатин устраняет вред, который наносит кислотная среда.

Оптимальное решение – есть мясо вместе с кожей, сухожилиями и студенистыми кусками, которые большинство людей выбрасывает. Также полезно включать в свое меню холодцы и домашнюю колбасу. Это позволяет повысить потребление желатина, обогатить организм коллагеном и аминокислотами, которые в нем содержатся.

Улучшение пищеварения

Еще одно полезное свойство пищевого желатина заключается в его способности нормализовать пищеварение. Этот продукт улучшает выработку желудочного сока и восстанавливает слизистую желудка.

Желатин – необходимый продукт питания для людей, у которых понижен уровень кислотности и нарушен кишечный барьер. Это главные факторы, под действием которых развиваются проблемы с пищеварением. Желатин их успешно устраняет.

Белок, которым богат этот продукт, хорошо впитывает воду, сохраняя жидкость внутри пищеварительного тракта. В результате восстанавливается нормальная дефекация и предотвращается появление болезненных запоров.

Оздоровление кожи и волос

С возрастом выработка коллагена в организме уменьшается. Именно по этой причине появляются морщины. Добавление в ежедневный рацион желатина позволяет подпитать кожу коллагеном изнутри. Такой метод оказывается даже более эффективным, чем использование кремов с лифтинг-эффектом.

В желатине есть глицин и пролин. Они представляют собой аминокислоты, которые используют для производства коллагена, а это главный структурный элемент кожи. Получая строительные блоки, тело омолаживается и получает защиту от вредного воздействия ультрафиолета.

При регулярном употреблении желатина издырявляется не только кожа, но и волосы. Они перестают выпадать, становятся более густыми, возвращается их естественный блеск. Одновременно укрепляются ногти.

Суперпродукт для похудения

Употребляя желатин, можно похудеть. Этот эффект достигается за счет того, что продукт обманывает желудок, подавляя голод. Поскольку предотвращается переедание, человек сбрасывает лишний вес, не испытывая серьезного дискомфорта.

Желатин – достаточно калорийный продукт. В 100 г содержится 355 Ккал, но здесь также много белков. Чтобы усвоить их, организм несет значительные энергозатраты. Поэтому запускается механизм ускоренного сжигания жировой ткани.

При соблюдении диеты человеческое тело активно расходует гликоген, скопившийся в мышечных тканях, что чревато их разрушением. Употребление желатина позволяет не допустить этого побочного эффекта. Во время диеты следует отказаться от шоколадок и печений, которые приводят к появлению жировых отложений. Сладкоежки легко могут заменить их желатиновым желе с добавлением несладкого фруктового сока. Калорий в нем гораздо меньше, а пользы – больше. Поэтому вес начнет снижаться, причем человек будет ощущать себя сытым.

Природное успокоительное и снотворное

В составе желатина есть глицин. Этот нейромедиатор снимает возбуждение нервной системы и уменьшает беспокойство. Он противодействует норадреналину, выделяющемуся в состоянии паники. В результате человек успокаивается, у него нормализуется сон без использования снотворных препаратов, которые вызывают побочные эффекты.

Мнение врачей

Некоторые медики указывают на то, что регулярное употребление желатина не оказывает существенного эффекта на здоровье их пациентов. Они объясняют, что состояние больных ревматоидным артритом и подобными недугами облегчается незначительно. Однако нет доказательств того, что желатин вредит организму.

Все врачи сходятся во мнении о том, что желатин способствует обновлению тканей – костной, хрящевой и суставной. Причина, по которой продукт оказывается

малоэффективным при лечении артрита, кроется в его недостаточном употреблении. Суточная доза должна составлять 80 г., а это достаточно много.

Вывод медиков следующий: желатин сам по себе не обладает обезболивающим и противовоспалительным действием, не заменяет собой лекарств от болезней суставов. Это вспомогательный продукт, добавляя который в рацион, можно устранить дефицит коллагена в организме. Он не заменит основной терапии при проблемах с суставами, но польза от него будет ощутима при регулярном приеме даже в небольших количествах.