**Таурин**

**Суточная потребность и основные источники поступления:**

Таурин находится в яйцах, рыбе, мясе, молоке, но не встречается в белках растительного происхождения.

**Функции:**

Он участвует в синтезе многих других аминокислот, а также входит в состав основного компонента желчи, которая необходима для переваривания жиров, абсорбции жирорастворимых витаминов и для поддержания нормального уровня холестерина в крови. Таурин необходим для нормального обмена натрия, калия, кальция и магния. Он предотвращает выведение калия из сердечной мышцы и потому способствует профилактике некоторых нарушений сердечного ритма. Таурин оказывает защитное действие на головной мозг, особенно при дегидратации.

**Вход:**

Он синтезируется из цистеина в печени и из метионина в других органах и тканях организма, при условии достаточного количества витамина В6. При генетических или метаболических нарушениях, мешающих синтезу таурина, необходим прием биологически активных добавок с этой аминокислотой.

**Преобразование и распределение:**

Концентрация таурина в головном мозге у детей в четыре раза больше, чем у взрослых. Таурин в высокой концентрации содержится в сердечной мышце, центральной нервной системе, белых клетках крови, скелетной мускулатуре.

**Выход:**

Избыточное выведение таурина из организма встречается при различных состояниях и нарушениях обмена. Аритмии, нарушения процессов образования тромбоцитов, кандидозы, физический или эмоциональный стресс, заболевания кишечника, дефицит цинка и злоупотребление алкоголем приводят к дефициту таурина в организме. Злоупотребление алкоголем к тому же нарушает способность организма усваивать таурин. При диабете увеличивается потребность организма в таурине, и наоборот, прием БАПД, содержащих таурин и цистин, уменьшает потребность в инсулине.

**Клинические проявления и влияние на структуры организма.**

Таурин полезен при атеросклерозе, отеках, заболеваниях сердца, артериальной гипертонии и гипогликемии. Его применяют при лечении беспокойства и возбуждения, эпилепсии, гиперактивности, судорог. Биологически активные пищевые добавки с таурином дают детям с синдромом Дауна и мышечной дистрофией. В некоторых клиниках эту аминокислоту включают в комплексную терапию рака молочной железы.