**Тирозин**

**Суточная потребность и основные источники поступления:**

16мг на 1кг массы тела. Естественные источники тирозина включают миндаль, авокадо, бананы, молочные продукты, семечки тыквы и кунжут. Тирозин может синтезироваться из фенилаланина в организме человека.

**Функции:**

Тирозин является предшественником нейромедиаторов норадреналина и дофамина. Эта аминокислота участвует в регуляции настроения; Тирозин подавляет аппетит, способствует уменьшению отложения жиров, способствует выработке мелатонина (Циклический ритм сна и бодрствования регулирует гормон мелатонин, выделяемый шишковидной железой. В короткие осенние дни и зимой шишковидная железа выделяет значительно больше этого гормона. Что приводит к повышенной выработке серотонина. Как видите, природа сама регулирует количество успокаивающего вещества в мозге, поэтому не стоит кушать слишком много сладкого, пытаясь успокоить себя.) и улучшает функции надпочечников, щитовидной железы и гипофиза. Тирозин также участвует в обмене фенилаланина. Тиреоидные гормоны образуются при присоединении к тирозину атомов йода. Неудивительно поэтому, что низкое содержание тирозина в плазме связано с гипотиреозом. Прием биологически активных пищевых добавок с тирозином используют для снятия стресса, полагают, что они могут помочь при синдроме хронической усталости и нарколепсии. Их используют при тревоге, депрессии, аллергиях и головной боли, а также при отвыкании от лекарств. Тирозин может быть полезен при болезни Паркинсона.

**Преобразование и распределение:**

Тирозин может синтезироваться из фенилаланина в организме человека.

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

Недостаток тирозина приводит к дефициту норадреналина, что, в свою очередь, приводит к депрессии. Низкое содержание тирозина в плазме связано с гипотиреозом. Симптомами дефицита тирозина также являются пониженное артериальное давление, низкая температура тела и синдром беспокойных ног. На фоне лечения ингибиторами моноаминоксидазы (обычно их назначают при депрессии) следует практически полностью отказаться от продуктов, содержащих тирозин, и не принимать БАПД с тирозином, так как это может привести к неожиданному и резкому подъему АД.