**Триптофан**

**(незаменимая аминокислота)**

**Структура:**

Молекулярная формула C4H9NO3

**Суточная потребность и основные источники поступления:**

8мг на 1кг массы тела. Присутствует в большинстве растительных протеинов, особенно им богаты соевые бобы. Очень малое количество содержится в кукурузе и животных протеинах. Одним из лучших источников триптофана является арахис, причем как цельные орехи, так и арахисовое масло. О лекарствах с триптофаном нужно забыть из-за дискредитации. В капсулах по 50 мг. По 1-2 капсулы 2-3раза в день за 30 мин до еды. Vita line - препарата, вследствие ошибки в технологии его производства японской корпорацией.

**Функции:**

Ранее использовался в качестве природного снотворного, так как обладает успокаивающим действием. Триптофан распадается до серотонина - нейромедиатора, который погружает животных в сон. Не используйте просроченный триптофан!

необходим для синтеза в головном мозге серотонина, одного из важнейших нейромедиаторов;

участвует в выработке никотиновой кислоты (витамина В3);

необходим для увеличения выброса гормона роста;

улучшает настроение, уменьшает чувство страха и напряжения, устраняет дисфорию, снижает тревожность;

улучшает сон, снимает депрессивные состояния;

анорексигенное (снижение тяги к пище, особенно углеводной), снижение массы тела;

способствует уменьшению вредного воздействия никотина.

**Преобразование и распределение:**

превращается в никотиновую кислоту при участии витамина В6

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

Его прием показан при следующих состояниях:

депрессии различного генеза;

бессонница;

чувство страха и напряжения, тревожность;

предменструальные тревоги и другие эмоциональные нарушения;

булимический синдром, анорексия, алкоголизм;

комплексные программы снижения массы тела;

болевой синдром, фибромиалгия;

синдром хронической усталости.

Особое значение эта аминокислота имеет в фармакологии, где она и ее производные применяются в качестве ингредиентов многих лекарственных средств. При таких тяжелых заболеваниях, как рак, туберкулез, диабет триптофан способствует нормальному функционированию различных систем организма. Недостаток его у человека и животных ведет к развитию пеллагры, поражению зубов, помутнению роговицы глаз, катаракты.