

HOMOCYSTEINA ?PÓŁPRODUKT? PRZEMIANY AMINOKWASU METIONINY

Wpisany przez @MaRkO@
piątek, 25 marca 2016 17:04

HOMOCYSTEINA

Według najnowszych doniesień naukowych homocysteina jest czynnikiem ryzyka rozwoju m.in.: ? zmian miażdżycowych ? zawału mięśnia sercowego ? udaru mózgu ? zmian zakrzepowych

? chorób neurodegeneratywnych

? zaburzeń rozwoju płodu, powikłań ciążowych

? niektórych typów nowotworów

? depresji

? cukrzycy typu 2

HOMOCYSTEINA ?PÓŁPRODUKT? PRZEMIANY AMINOKWASU METIONINY

Homocysteina jest aminokwasem siarkowym, ale nie buduje białek i nie jest składnikiem żywności. Nie można jej uniknąć poprzez niejedzenie pewnych produktów, jak np. cholesterolu. Nie można ułożyć diety niskohomocysteinowej. Homocysteina jest wytwarzana w organizmie w wyniku przemian aminokwasu metioniny i pełni niezbędne funkcje, jako składnik potrzebny wyłącznie do dalszych przemian w inne substancje.

Metionina to aminokwas egzogeny, pochodzi wyłącznie z zewnętrznych źródeł, czyli białek pokarmowych. Organizm potrzebuje do syntezy białek, kwasów nukleinowych, choline, w procesach detoksykacji i po to, by zapobiegać stłuszczeniu wątroby.

PRZEMIANA METIONINY

W wyniku procesu trawienia, białka ulegają rozpadowi do aminokwasów, w tym właśnie do aminokwasu, jakim jest metionina. W wyniku dalszych przemian metionina staje się homocysteiną (proces metylacji). Proces ten jest całkowicie odwracalny. Organizm może ponownie zamienić homocysteiną w metioninę, lub zdecydować o jej dalszej przemianie do cysteiny, która z kolei zostanie wykorzystana do produkcji: glutationu (antyoksydant), aminokwasu tauryny (wiąże metale ciężkie), lub stanie się składnikiem włosów, paznokci skóry.

Opracowanie: mgr Grażyna Cieślik
Konsultant STARLIFE