**Аспаргиновая кислота и глицин**

**Функции:**

Играет важную роль в обмене азотистых веществ. Участвует в образовании пиримидиновых оснований, мочевины. Биологическое действие аспарагиновой кислоты: иммуномодулирующее, повышающее физическую выносливость, нормализующее баланс возбуждения и торможения в ЦНС.

Замечательной способностью аспарагиновой кислоты является ее способность повышать проницаемость клеточных мембран для ионов калия и магния. Для этой цели выпускают калиевую и магниевую соль аспарагиновой кислоты (аспаркам, панангин)). Аспарагиновая кислота как бы "протаскивает калий и магний внутрь клетки и тем самым повышает потенциал покоя клетки.

**Преобразование и распределение:**

В организме присутствует в составе белков и в свободном виде. При избытке преобразуется в глюкозу

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

**Глицин**

**Функции:**

Глицин замедляет дегенерацию мышечной ткани, так как является источником креатина - вещества, содержащегося в мышечной ткани и используемого при синтезе ДНК и РНК.

Глицин необходим для синтеза нуклеиновых кислот, желчных кислот и заменимых аминокислот в организме.

Глицин входит в состав многих антацидных препаратов, применяемых при заболеваниях желудка.

Глицин полезен для восстановления поврежденных тканей, так как в больших количествах содержится в коже и соединительной ткани.

Он необходим для центральной нервной системы и хорошего состояния предстательной железы.

Он выполняет функцию тормозного нейромедиатора и таким образом может предотвратить эпилептические судороги.

**Преобразование и распределение:**

При необходимости глицин в организме может превращаться в серин.

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

Его применяют в лечении маниакально-депрессивного психоза, глицин может быть эффективен при гиперактивности. Избыток глицина в организме вызывает чувство усталости, но адекватное количество обеспечивает организм энергией.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://medicinform.net/>