**Фенилаланин**

**(незаменимая аминокислота)**

**Суточная потребность и основные источники поступления:**

16 мг на 1кг массы тела. Содержится в сахарозаменителе - Аспартам (сластилин, сладекс, дульцимет) в 100-150 раз слаще сахара.

**Функции:**

Фенилаланин - это незаменимая аминокислота. Эта аминокислота влияет на настроение, уменьшает боль, улучшает память и способность к обучению, подавляет аппетит. Фенилаланин встречается в трех формах: D,L; D; L. L-форма наиболее распространенная, и именно она входит в состав большинства белков человеческого тела. D-форма оказывает анальгезирующее действие. D,L-форма представляет собой смесь этих форм.

**Преобразование и распределение:**

В организме может превращаться в другую аминокислоту - тирозин, которая, в свою очередь, используется в синтезе двух основных нейромедиаторов: дофамина и норадреналина

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

Фенилаланин используют в лечении артрита, депрессии, болей при менструации, мигрени, ожирения, болезни Паркинсона. Препараты с фенилаланином лучше принимать перед сном или вместе с продуктами питания, содержащими большое количество углеводов. Ее обычно применяют при предменструальном синдроме. Биологически активные пищевые добавки, содержащие фенилаланин, не дают беременным женщинам, лицам с приступами беспокойства, диабетом, высоким артериальным давлением, фенилкетонурией, пигментной меланомой.

**Список литературы**

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