**Гистидин**

**(незаменимая аминокислота)**

**Суточная потребность и основные источники поступления:**

33мг на 1 кг массы тела. Бананы, рыба, говядина

**Функции:**

Биологическое действие гистидина: детоксикационное, нормализирующее липидный состав крови, сосудорасширяющее, стимулирующее секрецию желудочного сока, усиливающее сексуальное возбуждение и др. Он играет важную роль в метаболизме белков, в синтезе гемоглобина, красных и белых кровяных телец, является одним из важнейших регуляторов свертывания крови.

**Вход:**

Гистидин, в противоположность прочим аминокислотам, почти на 60 процентов всасывается через кишечник.

**Выход:**

Гистидин легче других аминокислот выделяется с мочой.

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

Гистидин требуется при следующих состояниях и заболеваниях: атеросклероз, гепатиты, гипоацидные состояния, пониженная сексуальная активность и др. Поскольку он связывает цинк, большие дозы его могут привести к дефициту этого металла. В медицине применяется при язвенной болезни, гастритах, гепатитах, при снижении иммунитета и атеросклерозе.

**Список литературы**

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