**Треонин**

**(незаменимая аминокислота)**

**Суточная потребность и основные источники поступления:**

8 мг на 1 кг массы тела. Треонин содержат молочные продукты и яйца, в умеренных количествах - орехи, бобы и семена

**Функции:**

Треонин, как метионин, является липотропным веществом - участвует в борьбе с отложением жира в печени; поддерживает более ровную работу ЖКТ; принимает общее участие в процессах метаболизма и усвоения. Важная составляющая в синтезе пуринов, которые, в свою очередь, разлагают мочевину, побочный продукт синтеза белка. Такие аминокислоты, как глицин и серин синтезируются в организме из треонина. Треонин необходим для нормального роста, так как он способствует образованию коллагена, эластина и белков зубной эмали. Треонин необходим для синтеза иммуноглобулинов и антител, для нормальной работы иммунной системы. В плазме крови младенцев находится в больших количествах, чтобы защищать иммунную систему. Также треонин регулирует передачу нервных импульсов нейромедиаторами в мозгу и помогает бороться с депрессией. Исследования показали, что он может снизить непереносимость глютена пшеницы. Вегетарианцы, как правило, испытывают дефицит этой аминокислоты.

**Преобразование и распределение:**

При высокой нагрузке организм испытывает повышенную потребность в энергии, поэтому в анаболической фазе потребление треонина возрастает. Для того, чтобы он эффективно использовался, нужны соответствующие количества витаминов B3, В6 и магния.

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

Недостаток треонина способствует быстрому понижению уровня энергии. Наоборот, избыток его приводит к усиленному накоплению мочевой кислоты.

**Список литературы**

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