**Цистеин**

**Суточная потребность и основные источники поступления:**

10 мг на 1кг массы тела.

**Функции:**

Аминокислота относится к серосодержащим и играет важную роль в процессах формирования тканей кожи. Имеет значение для дезинтоксикационных процессов. Он способствует формированию коллагена и улучшает эластичность и текстуру кожи. Цистеин помогает обезвреживать некоторые токсические вещества и защищает организм от повреждающего действия радиации. Он представляет собой один из самых мощных антиоксидантов, при этом его антиоксидантное действие усиливается при одновременном приеме витамина С и селена. Цистеин является предшественником глютатиона - вещества, оказывающего защитное действие на клетки печени и головного мозга от повреждения алкоголем, некоторых лекарственных препаратов и токсических веществ, содержащихся в сигаретном дыме.

**Вход:**

Эта аминокислота образуется в организме из L-метионина, при обязательном присутствии витамина В6.

**Преобразование и распределение:**

Цистеин входит в состав альфа-кератина, основного белка ногтей, кожи и волос. Цистеин входит в состав и других белков организма, в том числе некоторых пищеварительных ферментов.

Цистеин растворяется лучше, чем цистин, и быстрее утилизируется в организме, поэтому его чаще используют в комплексном лечении различных заболеваний.

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

Дополнительный прием цистеина необходим при ревматоидном артрите, заболеваниях артерий, раке. Он ускоряет выздоровление после операций, ожогов, связывает тяжелые металлы и растворимое железо. Эта аминокислота также ускоряет сжигание жиров и образование мышечной ткани. L-цистеин обладает способностью разрушать слизь в дыхательных путях, благодаря этому его часто применяют при бронхитах и эмфиземе легких. Он ускоряет процессы выздоровления при заболеваниях органов дыхания и играет важную роль в активизации лейкоцитов и лимфоцитов. При цистинурии, редком генетическом состоянии, приводящем к образованию цистиновых камней, принимать цистеин нельзя.

**Список литературы**

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