**Валин**

**(незаменимая аминокислота)**

**Суточная потребность и основные источники поступления:**

14мг на 1кг массы тела. Валин содержится в следующих пищевых продуктах: зерновые, мясо, грибы, молочные продукты, арахис, соевый белок. Прием валина в виде пищевых добавок следует сбалансировать с приемом других разветвленных аминокислот - L-лейцина и L-изолейцина

**Функции:**

Валин - незаменимая аминокислота, оказывающая стимулирующее действие. Валин необходим для метаболизма в мышцах, восстановления поврежденных тканей и для поддержания нормального обмена азота в организме. Относится к разветвленным аминокислотам, и это означает, что он может быть использован мышцами в качестве источника энергии.

**Преобразование и распределение:**

В организме присутствует в составе белков и в свободном виде.

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

Валин часто используют для коррекции выраженных дефицитов аминокислот, возникших в результате привыкания к лекарствам. Чрезмерно высокий уровень валина может привести к таким симптомам, как парестезии (ощущение мурашек на коже), вплоть до галлюцинаций.

**Список литературы**

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