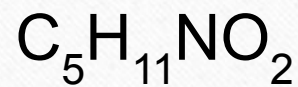
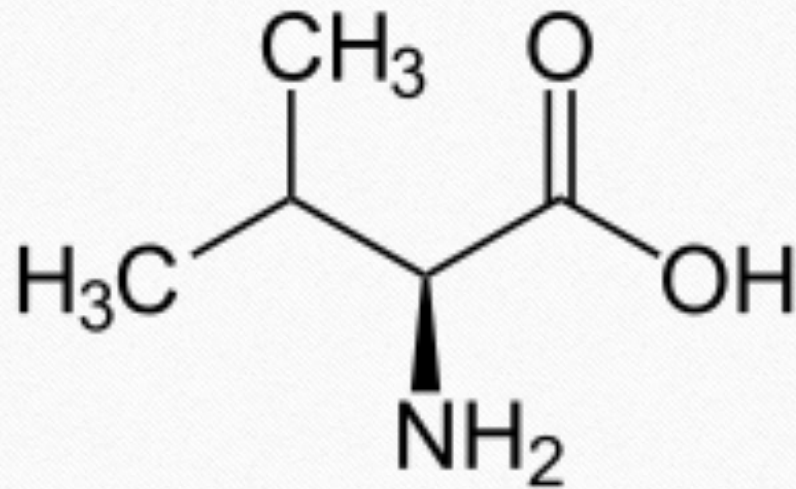


# ВАЛІН

---

Підготувала студентка ТР-1-1М  
Собуцька О.С

Валін — хімічна сполука, одна з двадцяти канонічних протеїногенних амінокислот, що використовуються всіма живими організмами на землі для біосинтезу білків. Позначається трилітерним скороченням Val або однолітерним скороченням V. Бічний ланцюг у валіна представлений ізопропільним замісником, завдяки чому валін відносять до групи гідрофобних амінокислот.

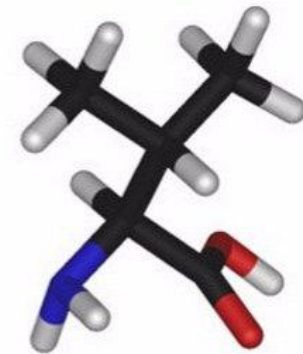
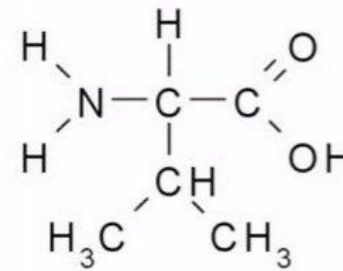


Валін - це незамінна амінокислота. Вона повинна надходити в організм людини з їжею або ж у формі біодобавок, оскільки клітинами нашого тіла не синтезується. Після того, як валін потрапляє в шлунок, він спрямовується прямо в печінку. Тут, в умовах відсутності ферментів, протеїновий компонент сприяє затриманню своїх побратимів з метою біохімічних перетворень і подальшого їх поділу. Разом з лейцином і ізолейцином валін відправляється в м'язи.



Разом з лейцином і ізолейцином служить джерелом енергії в м'язових клітинах , а також перешкоджає зниженню рівня серотоніну. Досліди на лабораторних щурах показали , що валін підвищує м'язову координацію і знижує чутливість організму до болю, холоду та спеки. Використовується для лікування хворобливих пристрастей і викликаної ними амінокислотної недостатності , наркоманії, депресій (несильно стимулюючі з'єднання); множинного склерозу, так як захищає миелинову оболонку, що оточує нервові волокна в головному і спинному мозку. Також необхідний для підтримки нормального обміну азоту в організмі.

## Валін



Щодоби кожен з нас повинен отримувати від 2-х до 4-х г валіну - в залежності від інтенсивності фізичних навантажень і наявності проблем зі здоров'ям. Індивідуальне дозування визначається з розрахунку 10 мг амінокислоти на 1 кг маси тіла. Передозування загрожує виникненням галюцинацій, підвищенням вмісту в організмі аміаку, появою відчуття мурашок на поверхні шкіри. Також можуть дати знати про себе розлад шлунка або кишечника, алергічна реакція, дратівливість і підвищення густоти крові.



Брак валіна - не менш серйозний стан організму, який призводить до розвитку захворювань нервової системи дегенеративного характеру, утворення в печінці ліпідних включень, випадання волосся, істотного зниження в крові рівня білка альбуміну, виснаження. Тривалий дефіцит незамінної амінокислоти може стати причиною депресії, артриту, порушення пам'яті, безсоння. Брак валіна часто спостерігається у людей, довго дотримуються строгі дієти для схуднення, і у тих, хто страждає не засвоюваністю амінокислот з розгалуженим ланцюгом.



## Збагачення печива «Вівсяне» валіном

Вміст валіну до збагачення: Масло вершкове – 0.021 г, борошно – 0.04 г, вівсяна каша – 0,67 г, журавлина – 0.02 г, яйця – 0.424 г. Всього 1.2 г

Вміст валіну після збагачення: Горіх грецький: 0.9 г. Всього 2.1 г

Рецептура страви:

Масло вершкове: 115 гр;

Цукор: 50 гр;

Яйця: 60 гр;

Борошно пшеничне: 90 гр;

Журавлина: 20 гр;

Вівсянка: 100 гр;

Горіх грецький: 80 гр.



Висновок: в одній порції печива міститься 1.2 г це 40 % від добової норми.  
Вміст валіну в 100 гр горіху 1.1 г, для збагачення страви до однієї порції необхідно додати 80 гр грецького горіху, таким чином страву збагатимо валіном 2.1 г це 70% від добової норми.

