

## Ανακαλύψτε την ευεργετική δράση της χολίνης



Η χολίνη,

αποτελεί το νεότερο επίσημο μέλος των βιταμινών συμπολέγματος Β. Βασικά ευρήματα της έρευνας σχετικά με χολίνη ήρθαν στο φως στα τέλη της δεκαετίας του 1930, όταν οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι κομμάτι ιστού από το πάγκρεας περιείχε μια ουσία που θα μπορούσε να βοηθήσει στην πρόληψη συσσώρευσης λίπους στο συκώτι.

Η ουσία αυτή ονομάστηκε χολίνη από την ελληνική λέξη chole , που σημαίνει χολή. Από τη δεκαετία του 1930, η έρευνα έχει δείξει ότι η χολίνη δεν βρίσκεται μόνο στο πάγκρεας και το ήπαρ, αλλά είναι ένα συστατικό κάθε ανθρώπινου κύτταρου.

**Που μας βοηθάει :**

### **Διατήρηση της ακεραιότητας της κυτταρικής μεμβράνης**

Η χολίνη αποτελεί βασικό συστατικό πολλών λιπαρών που περιέχονται στις κυτταρικές μεμβράνες. Η ευελιξία και η ακεραιότητα των μεμβρανών εξαρτάται από την επαρκή εφοδιασμό τους με χολίνη.

### **Υποστήριξη νευρικού συστήματος**

Η χολίνη αποτελεί ένα βασικό συστατικό της ακετυλοχολίνης , ένα μόριο αγγελιοφόρο του εγκεφάλου . Η ακετυλοχολίνη μεταφέρει τα μηνύματα από και προς τα νεύρα. Λόγω αυτού του ρόλου της στη λειτουργία των νεύρων, η χολίνη, έχει χρησιμοποιηθεί πειραματικά για να συμβάλει στη βελτίωση της νευρομυϊκής λειτουργίας στη νόσο του Alzheimer.

### **Περιορισμός της χρόνιας φλεγμονή**

Οι άνθρωποι των οποίων η διατροφή είναι πλούσια σε χολίνη και βεταΐνη, ένα προϊόν της χολίνης (που βρίσκεται φυσικά σε λαχανικά, όπως παντζάρια και σπανάκι), έχουν τα χαμηλότερα επίπεδα δεικτών φλεγμονής,. Κάθε ένα από τους δείκτες της χρόνιας φλεγμονής έχει συνδεθεί με ένα ευρύ φάσμα νοσημάτων, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, της οστεοπόρωσης, γνωσιακής εκφύλισης και νόσου του Alzheimer, του διαβήτη τύπου II.

Η πλουσιότερη πηγή χολίνης είναι η λεκιθίνη. Η λεκιθίνη συχνά προστίθενται στα τρόφιμα ως πρόσθετο και τη βρίσκουμε φυσικά κυρίως στη σόγια. Επίσης εξαιρετική πηγή είναι ο κρόκος του αυγού, το βούτυρο, τα φιστίκια, το κουνουπίδι, το σπανάκι, οι γαρίδες και τα σπαράγγια.

**Πηγή:**[neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)