25 Σεπτεμβρίου 2015

Συμπληρώματα Διατροφής: Η λεκιθίνη στην δίαιτα

Η λεκιθίνη (φασφατιδυλοχολίνη) ανήκει σε μια κατηγορία λιπιδίων που περιέχουν φώσφορο, **τα φασφατίδια ή φωσφολιπίδια**. Τα τελευταία χρόνια, η ενσωμάτωση της στα συμπληρώματα διατροφής, **οδήγησε λανθασμένα στην αλόγιστη χρήση της ως «αδυνατιστικό» ή λιποτροπικό φάρμακο. Τι ακριβώς είναι η λεκιθίνη; Αδυνατίζει αν λαμβάνεται σαν συμπλήρωμα διατροφής;**

Η προέλευση της λεκιθίνης

Ένα λίπος ή έλαιο, εκτός από τα τριγλυκερίδια, είναι δυνατόν να περιέχει σε μικρότερη αναλογία και άλλα λιπίδια που η παρουσία τους στο μόριο επηρεάζει κατά πολύ την ποιότητα του λιπιδίου, την διατροφική αξία, τον τρόπο επεξεργασίας. **Μία τέτοια κατηγορία λιπιδίων είναι και τα φωσφολιπίδια, στα οποία ανήκει και η λεκιθίνη και τα οποία περιέχουν φώσφορο, τριγλυκερίδια και γλυκολιπίδια στο μόριο τους**.

Η λεκιθίνη, όπως και όλα τα φωσφολιπίδια, **βρίσκονται στα ζωικά λίπη (γάλα, αυγό, συκώτι) και σταφυτικά λίπη (φυτικά λάδια, ξηροί καρποί, σόγια)** σε διάφορες αναλογίες. Είναι δυνατόν να βρίσκονται και σε ακατέργαστα λάδια σε αναλογίες 1-2%. Αντίθετα στα επεξεργασμένα λάδια του εμπορίου, η λεκιθίνη απουσιάζει σχεδόν ολοκληρωτικά, γιατί με τον εξευγενισμό των λαδιών αυτών αποχωρίζεται από τα υπόλοιπα λιπαρά. Αυτός είναι και ο κύριος τρόπος παραλαβής της για την χρησιμοποίηση της στα συμπληρώματα διατροφής.

Οι βιολογικές ιδιότητες της λεκιθίνης

Από βιολογική άποψη τα φωσφολιπίδια και η λεκιθίνη, έχουν πολλές και σπουδαίες

λειτουργίες, ενώ και ο ίδιος ο οργανισμός έχει την δυνατότητα να τα συνθέσει:

- Είναι **βασικά δομικά συστατικά των κυττάρων και ιδίως των μεμβρανών.**
- Είναι **απαραίτητα συστατικά σε κρίσιμες για την ζωή βιολογικές λειτουργίες.**
- Χρησιμεύουν **στην μεταφορά, απορρόφηση και μεταβολισμό των λιπαρών οξέων, συμπεριλαμβανομένων και των λιπαρών οξέων που προέρχονται από την διατροφή μας.**
- Είναι «**αποθήκη**» **χρήσιμων φωσφορικών ριζών** για τον οργανισμό.
- Είναι χρήσιμα στην μεταφορά και χρησιμοποίηση των ιόντων νατρίου και καλίου και άρα **στην διατήρηση της οξεοβασικής και ηλεκτρολυτικής ισορροπίας του οργανισμού.**
- Σχετίζονται με **την διαδικασία της φυσιολογικής πήξης του αίματος**.
- Αποτελούν συστατικό του εγκεφάλου, των κυτταρικών μεμβρανών και των νευρικών κυττάρων.

Πηγή: offsite.com.cy