

# Glicin

A glicin a kollagén típusú fehérjékben legnagyobb mennyiségben előforduló aminosav. Más fehérjeforrásokban csak kis mennyiségben fordul elő. Manapság sokkal kevesebb kollagén típusú fehérjét fogyasztunk mint őseink, hiszen a körmöprökölt, csontlé, kocsonya, pacal és hasonló ételek nem túl divatosak már. Jelentősen eltolódott tehát a fehérjebevitelünkből származó aminosavak aránya. (Például csökkent a glicin a többihez képest.) Evolúciónk során nem ez volt a jellemző, így fölmerül a gyanú, hogy ennek káros következményei lehetnek. A glicin pótlás előnyös hatásai is ezt a sejtést erősítik.

## Optimális vércukor

A glükóz (és így a szénhidrátok) vércukorszintet megemelő hatását jelentősen mérsékli. Fokozza az inzulin hatékonyságát, azonban az inzulin szintet szinte egyáltalán nem emeli, ellenben a jótékony hatású glükagon szintjén igen, ami az inzulin „ellenlábasa”. Csökkenti az inzulin-rezisztencia esetén megfigyelhető magas vérzsír szintet is.

## Bőr

A bőrünk jelentős mennyiségű kollagént tartalmaz, így glicint is. A kollagén peptidek ráncainkat csökkentő, bőrünk rugalmasságát növelő és hidratáló, bőrfiatalító hatása jól ismert és sokat kutatott. A kollagén pedig hatását nagyrészt a magas glicin tartalmának köszönheti. A kollagén, glicin, C-vitamin, szőlőhéj- és magkivonat valamint a bioflavonoidok remek kombináció lehet, ha bőrünk fiatalására belsőleg gondolunk. Idegrendszer Kis mennyisége fokozza az éberséget és az agyi mikrokapillárisok keringését. Emellett depresszió, skizofrénia és OCD (kényszerbetegség) kezelésére is hatásos megoldás, a különböző kísérletek szerint.

## Méregtelenítés

Ezzel kapcsolatban csak állatokon végzett kísérletek vannak, de ezen kutatások alapján a máj és vese funkcióját javítja, fokozza a glutation nevű, erős méregtelenítő és antioxidáns hatású anyag termelődését.

## Alvás

Több kutatás is foglalkozott a glicin alvásra gyakorolt hatásával emberek esetén. A megállapítások közé tartozik, hogy a lefekvés előtt elfogyasztott glicin (3 gramm elszopo-

gatva) javítja az alvás minőséget, gyorsítja az elalvást, valamint enyhíti a túl korai ébredést és kevesebb alvás esetén is kipihentebbek leszünk. (Hat óra alvás glicinnel sokszor jobb alvásminőséget eredményezett, mint nyolc óra alvás glicin nélkül.)

## A glicin édesítőszernek is kiváló!

Nincs mellékíze, hőálló, a cukorral nagyjából megegyező édesítő hatása van. A polialkoholokkal (pl.: xilit/nyírfacukor, maltit, eritrit) szemben nem okoz bélrendszeri problémákat senkinél. Nem veri át a szervezetet, mert az édes íze mögött nem üres kalória van, ahogy a legtöbb édesítő esetében, hiszen a glicin fehérje és akként is kezeli szervezetünk. (Az édes íz cukorforrást jelent a szervezetnek és a glicinből szükség esetén a szervezet valóban képes cukrot előállítani, így nem okoz hypoglikémiát.) A túlzott vércukor emelkedést gátló hatása miatt pedig különösen jó – szénhidrátokat amúgy is nagy mennyiségben tartalmazó – süti és hasonló édesítésére, hiszen azok hirtelen vércukor növelő hatását kordában tartja.

## Élethosszabbító hatás

Egérkísérletekben a csökkent kalóriabevitel – normál hasznos mikro/makro tápanyag bevitel mellett – hatásosan növeli az egerek életének hosszát. Ennek hatását már majmokon is igazolták és részben embereken is. (Természetesen élethosszig tartó kalóriamegvonásos kísérletet embereken etikai okokból nem lehet végezni, így csak pl. az ún. telomerek hosszának méréséből következtettek emberek esetében.) A kalóriamegvonásnál is hosszabb élethosszt (+40%) tudtak elérni egérkísérletekben, a metionin nevű aminosav bevitelének korlátozásával. Később hasonló eredményt értek el úgy is, ha az egerek táplálkozását nagy mennyiségű glicinnel egészítették ki. Ez azért van, mert a

glicin korlátozza a táplálékból a metionin hasznosulását, így kiegyensúlyozza a fehérjékből felszívódó aminosav arányát a vérben. Emberek esetében még nem vizsgálták, de feltételezhetően szintén hatásos. Mivel a legtöbb ételben sok metionin található, ezért a gyakorlatban nehezen

kivitelezhető a metionin csökkentett diéta. Azonban az étkezés után elfogyasztott glicin (pl. a glicinnel édesített desszert vagy ital) szimulálja a metionin csökkentett, élethosszabbító hatású diétát, hiszen a glicin korlátozza a metionin felszívódását.

---

*Szabó Gál Bence*