

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Katechiny - polifenole piękna i młodości

Katechiny są związkami polifenolowymi zaliczanymi do flawanoli. W tej grupie związków w ostatnim czasie zyskały dużą popularność na skutek odkrycia ich licznych cech prozdrowotnych (Tab. 2), przy stwierdzonym braku toksycznego działania i innych skutków

ubocznych dla organizmu człowieka [4].

Budowa i podział

Katechiny są monomerycznymi aglikonami; podstawowy szkielet zbudowany jest z 15 atomów węgla, tworzących ugrupowanie C6-C3-C6, a modyfikacje w obrębie heterocyklicznego pierścienia C pozwalają na wyodrębnienie m.in. związków takich jak wolne katechiny: (+)-Katechina (C), (-)-epikatechina (EC), (+)-galokatechina (GC), (-)-epigalokatechina (EGC) oraz katechiny w formie związanej: galusan (-)-galokatechiny (GCG), galusan (-)-epikatechiny (ECG) oraz galusan (-)-epigalokatechiny (EGCG) (Rys. 1) [1,2,4].



Rys. 1. Budowa najczęściej występujących związków z grupy katechin [1,4,6]

Występowanie

Katechiny występują w dużej ilości w diecie człowieka (Tab. 1). Najbardziej znanym ich źródłem są herbaty (zielona, czarna, owocowa itp.). Występują także m.in. w: kakao (czekoladzie), czerwonym winie, owocach (truskawki, jabłka, wiśnie, brzoskwinie, śliwki) i warzywach (gł. rośliny strączkowe: fasola zwykła i wielokwiatowa, soczewica, bób). Katechiny w wysokim stężeniu występują w: świeżych liściach herbaty, czerwonym winie, bobie, czarnych winogronach, morelach i truskawkach oraz w kakao. W owocach głównymi związkami z grupy katechin są: (+)-Katechina i (-)-epikatechina, natomiast (+)-galokatechina, (-)-epigalokatechina i (-)-galusan epigalokatechiny są obecne w nasionach roślin strączkowych, winogronach i herbacie [1-6].

Głównym miejscem występowania katechin w owocach jest skórka, stąd jej obieranie znacząco redukuje ilość związków, która mogłaby trafić do organizmu wraz ze spożywanym pokarmem [1].

Tab. 1. Zawartość katechin w wybranych produktach spożywczych w mg/100g próbki [1]

Navigation icons: back, forward, search, and other browser controls.

1 | 2 | »

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26219.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy