

[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]

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99

1 | [2](#) | »

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

 23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.

 23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy