

### [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>

09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.

09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

## [adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

# System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**