

## Как грибы помогают нейтрализовать «возрастной запах» и защищают кожу изнутри

Дата публикации: 25.06.2025

Так называемый «запах стариков» — это не миф и не следствие плохой гигиены, а вполне реальный биохимический процесс, происходящий в коже человека с возрастом. Исследования подтверждают, что специфический, затхлый и кислый аромат обусловлен накоплением в коже соединения под названием 2-ноненаль. Оно образуется в результате окисления омега-7 жирных кислот, содержащихся в кожном сале. С возрастом антиоксидантная защита организма ослабевает, а обновление клеток кожи замедляется. В результате липидные структуры кожи распадаются, и продукты их деградации, такие как 2-ноненаль, накапливаются, создавая стойкий и неприятный запах, который практически невозможно устранить с помощью мыла, парфюмерии или частого мытья.

Японские ученые впервые описали этот эффект в 2010 году, установив, что 2-ноненаль появляется в организме только после 40 лет, вне зависимости от пола или уровня гигиены.

Однако современные научные данные дают обнадеживающий ответ: изменение рациона питания может повлиять на биохимию кожи. Одним из наиболее эффективных продуктов в борьбе с «запахом старения» признаны съедобные грибы, особенно шиитаке, вешенки и шампиньоны. Эти грибы являются мощными источниками эрготионеина — природного антиоксиданта, который не синтезируется в организме человека, но активно защищает липиды кожи от окислительного разрушения.

Другой важный компонент — спермидин — участвует в процессе аутофагии, благодаря которому старые и повреждённые клетки удаляются и заменяются новыми. Это способствует не только очищению тканей на клеточном уровне, но и уменьшает вероятность накопления пахучих соединений.

Клинические испытания, проведённые в Японии, подтвердили эффективность регулярного употребления экстракта шампиньонов. В исследовании приняли участие 80 взрослых в возрасте от 50 до 79 лет, которым предлагалось ежедневно употреблять различные дозы экстракта на протяжении четырёх недель. Наиболее заметные улучшения — снижение запаха тела, галитоза и даже запаха постельных принадлежностей — наблюдались в группе, получавшей наивысшую дозу.

Механизм действия связан не только с антиоксидантной активностью, но и с влиянием на кишечную микрофлору: экстракты грибов способствуют снижению уровней аммиака и метилмеркаптана — летучих соединений серы, часто вызывающих неприятный запах изо рта и тела. Эти соединения нейтрализуются до безвредных форм, тем самым устраняя причину, а не маскируя симптом.

Исследования финских биохимиков также показали, что грибы содержат ароматические соединения, способные регулировать метаболизм линолевой кислоты — жирной кислоты, предшественника 2-ноненаля. Иными словами, грибы действуют как регуляторы биохимических процессов, связанных с кожным запахом.

Потребление грибов 3-4 раза в неделю может стать не только профилактической мерой, но и реальной поддержкой в борьбе с возрастными изменениями кожи. Рекомендуются: шиитакэ; вешенки; шампиньоны; бобовые и соя как источники спермидина; растительные продукты с антиоксидантной активностью.

Дополнительным преимуществом грибов является их многофункциональность: они замедляют рост опухолей, улучшают чувствительность к инсулину, укрепляют кости, защищают нейроны от возрастной деградации и способствуют снижению артериального давления.

Таким образом, грибы — это не просто вкусная добавка к рациону, а полноценный нутрицевтик, способный влиять на глубинные механизмы старения кожи и организма в целом. В условиях нарастающего интереса к здоровому старению и нутригеномике, грибы занимают особое место в стратегии активного долголетия и поддержания гигиенического комфорта без агрессивных косметических средств.