

# Опасные эффекты Alpha GPC, и как их предотвратить

Всё началось с [одного исследования](#)

Там было показано, что употребление Alpha GPC ассоциировалось с более высоким риском инсульта (люди 50+ , период наблюдения 10 лет)

После этого стали разбираться, оказалось что [GPC способствует развитию атеросклероза с помощью нескольких механизмов.](#)

Может изменить микрофлору кишечника за счет снижения количества бактерий, продуцирующих короткоцепочные жирные кислоты.

Это повышает уровень провоспалительных цитокинов и хемокинов (ключевые модуляторы воспаления).

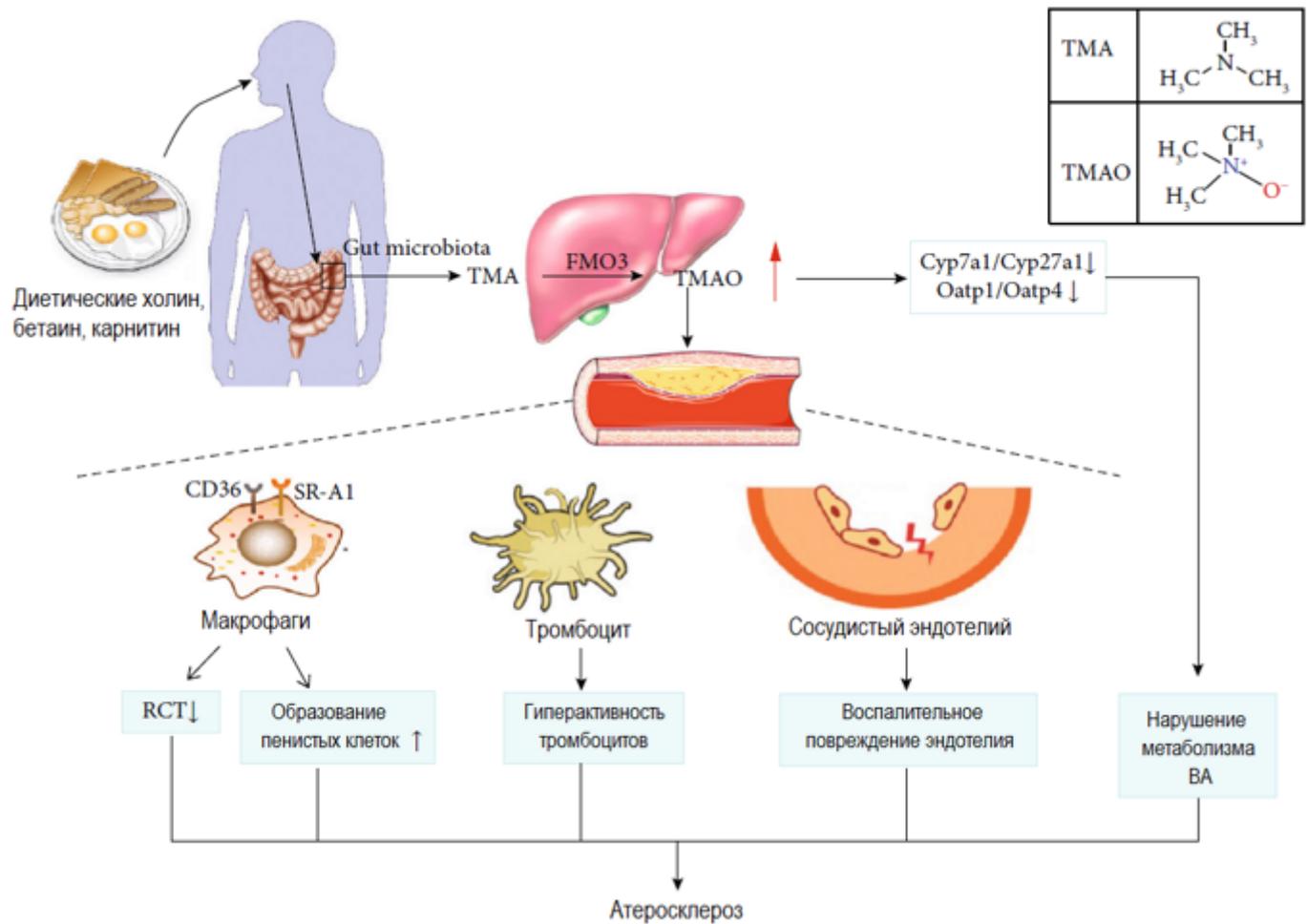


## Не убедил? Тогда держите совет

Если всё таки решите её употреблять, уменьшайте длительность курса, увеличивайте от него отдых.

И лучше к употреблению Alpha GPC добавить витамин С и Е, это [может снизить риски](#)

атеросклероза и замедлить его прогрессирование.



Автор **сообщения**: qwinken

## Дополнение

Разберу факторы вреда Alpha GPC.

### 1. Смена микрофлоры кишечника - косвенный фактор.

Прием Alpha GPC меняет микрофлору кишечника, что приводит к уменьшению бактерий, продуцирующих масляную кислоту.

Снижение уровня масляной кислоты может способствовать (*а может и нет?*) атеросклерозу.

### 2. Повышение ТМАО - самый главный фактор.

Когда Alpha GPC попадает в кишечник, бактерии начинают его перерабатывать и делать холин, а потом **из холина** производится ТМА.

ТМА далее окисляется в печени для производства ТМАО.

А вот уже ТМАО связан с увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний и

способствует им разными путями.

Так вот, получается, всё дело в повышении уровня ТМАО в крови после приёма Alpha GPC.

Но тогда мы делаем вывод, что и приём просто холина из пищи повышает ТМАО и приводит к атеросклерозу. Привет и пока единственный плюс желтка яиц?

Тем не менее, холин очень полезен для мозга - улучшает нейрогенез, является нейропротектором. Снижает риск развития некоторых видов рака, а низкое его потребление приводит к дисфункции печени, повреждению мышц, гибели лимфоцитов и тд. [1]

## Можно получить все плюсы холина и избежать повышения ТМАО

Чеснок. Чесночный сок. Экстракт чеснока.

Аллицин, который там содержится, значительно снижает уровень ТМАО в сыворотке крови, а также улучшает разнообразие кишечника. [2].

Да, просто есть чеснок.

### 3. Активирует передачу сигналов MAPK и NF-κB. (?)

Они вроде как-то связаны с воспалениями. Alpha GPC попадает в кровь и взаимодействует с клетками артерий. Вот с предыдущими факторами можно бороться чесноком, а этот ставит использование Alpha GPC под вопросом, не совсем понимаю механизм действия, поэтому не могу подробно рассказать.

Автор **сообщения**: Virtue

---

Revision #1

Created 18 October 2023 06:23:23 by Тимур

Updated 22 January 2024 07:49:37 by Тимур