

L'histidine

Description de l'histidine

L'histidine est un acide aminé que l'organisme peut en partie fabriquer, il est cependant nécessaire d'en apporter chez les enfants ou durant la grossesse car elle n'est pas fabriquée en quantité suffisante.

Rôles de l'histidine dans l'organisme

Précurseur de l'histamine

L'histidine participe à la synthèse de l'histamine qui a elle-même un rôle important sur la bonne santé artérielle.

Rôle sanguin

La formation des globules rouges est assurée par la présence d'histidine en quantité suffisante dans l'organisme, elle est également indispensable à la synthèse de l'hémoglobine.

Lien avec les enzymes pancréatiques

On note la présence d'histidine dans la composition des enzymes du pancréas qui servent notamment à la bonne digestion des protéines.

Sources alimentaires de l'histidine

Quelles sont les principales sources d'histidine ?

L'histidine étant un acide aminé, on en retrouve surtout dans des aliments riches en protéines.

20 aliments qui contiennent le plus d'histidine

Aliments	Portion	Quantité d'histidine (mg)
Parmesan	100g	1609
Poulet	100g	1579
Bacon	100g	1441
Tofu	100g	1394
Bifteck	100g	1388
Veau	100g	1310
Dinde	100g	1269
Gruyère	100g	1117
Agneau	100g	1079
Emmental	100g	1065
Gouda	100g	1032
Thon	100g	882
Anchois	100g	850
Saumon	100g	804
Brie	100g	716
Camembert	100g	683
Oeuf	100g	303
Yaourt nature	100g	130
Lait écrémé	100g	75
Crème fouettée	100g	57

Les besoins quotidiens en histidine

Pour le maintien d'une bonne santé, il est recommandé d'apporter 500 à 3000mg d'histidine par jour pour un adulte.

Conséquence d'une carence en histidine

Lorsque l'organisme est carencé en histidine, cela peut se traduire par des symptômes tels que l'anémie, la surdité ou la polyarthrite rhumatoïde.

Conséquences d'un excès d'histidine

L'excès d'histidine est caractérisé par une anxiété et un stress importants pouvant aller jusqu'à un diagnostic de schizophrénie dans des cas rares.

Source : www.passeportsante.net