

آمینو قرصی چیست و چه فواید و عوارضی دارد؟

23 شهریور 1402



دانستن اینکه آمینو قرصی چیست و چه فواید و عوارضی دارد؟ می تواند به شما کمک کند تا انتخاب بهتری نسبت به نیاز بدن خود داشته باشید. شاید این سوال ذهنتان را درگیر کرده که اصلا آمینواسید چیست؟ و یا مصرف در بدنسازی چه فواید و اثراتی به همراه دارد در ادامه به تک تک سوالات شما پاسخ خواهیم داد.

به طور کلی آمینواسید واحد سازنده پروتئین ها در بدن و عملکرد های مهم بدن را کنترل می کنند. اما قرص های اسید آمینه از انواع مکمل غذایی هستند که حاوی یک یا چند اسید آمینه از 20 نوع آمینواسید سازنده پروتئین ها هستند. بدن برای ساختن و ترمیم بافت ها، ساخت آنزیم ها و هورمون ها و انتقال مواد مغذی به این مولکول ها نیاز دارد.

با انواع آمینو بدنسازی آشنا شوید

برای اینکه بتوانید جواب سوال آمینو قرصی چیست و چه فواید و عوارضی دارد؟ را بدانید، باید با انواع آن ابتدا آشنا شوید. به طور کلی دو نوع اسید آمینه وجود دارد: ضروری و غیر ضروری. آمینواسیدهای ضروری توسط بدن ساخته نمی شوند و باید از غذا و یا انواع مکمل ورزشی یا غذایی دریافت شوند. آمینو اسیدهای غیرضروری می توانند توسط بدن ساخته شوند، اما ممکن است به مقادیر بیشتری از بدن نیاز داشته باشند که شما می توانید این دسته از آن ها را نیز از مکمل ها و مواد غذایی تهیه کنید.

قرص های آمینو اسید معمولا توسط افرادی مصرف می شود که سعی در بهبود سلامت یا عملکرد ورزشی خود دارند. آنها همچنین ممکن است توسط افرادی که رژیم گیاهخواری یا وگان را دنبال می کنند مصرف کنند، زیرا این رژیم ها ممکن است تمام اسیدهای آمینه ضروری را به اندازه کافی نداشته باشند. در اینجا برخی از رایج ترین اسیدهای آمینه موجود در این قرص ها وجود دارد:

- آمینو اسیدهای شاخه دار (BCAA): لوسین، ایزولوسین و والین سه BCAA هستند. آنها برای رشد و ترمیم عضلات مهم هستند.
- گلوتامین: گلوتامین فراوان ترین اسید آمینه در بدن است. برای عملکرد سیستم ایمنی و سلامت روده مهم است.
- آرژنین: آرژنین برای تولید اکسید نیتریک مهم است که به بهبود جریان خون کمک می کند.
- لیزین: لیزین برای جذب کلسیم و بهبود زخم ها مهم است.
- تریپتوفان: تریپتوفان پیش ساز سروتونین است، یک انتقال دهنده عصبی که به تنظیم خلق و خو و خواب کمک می کند.

آمینو قرصی چیست و چه فواید و عوارضی دارد؟

آمینو قرصی می تواند مکملی مفید برای روتین بدنسازی باشند، اما جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم نیستند. مصرف این قرص ها از طرق مختلف برای بدنسازی مفید است. آنها می توانند از نظر مختلف به بدن شما کمک کنند که این مزایا عبارتند از:

1. بهبود رشد و ترمیم عضلات: آمینو اسیدها بلوک های سازنده پروتئین هستند که برای رشد و ترمیم عضلات ضروری است. زمانی که تمرین می کنید، ماهیچه های شما پروتئین را تجزیه می کنند. قرص های آمینو می توانند به ماهیچه های شما با آمینو اسیدهای مورد نیاز برای ترمیم و رشد قوی تر کمک کنند.
2. کاهش خستگی عضلانی: این محصول به کاهش خستگی عضلات در طول تمرین کمک می کند. این به این دلیل است که آنها می توانند به جبران ذخایر گلیکوژن بدن که منبع اصلی انرژی بدن برای ورزش است، کمک کنند.
3. افزایش قدرت: با کمک به ساخت توده عضلانی باعث افزایش قدرت شما می شوند. آنها همچنین برای استقامت عضلانی نیز بسیار موثر هستند، زیرا به شما در بلند کردن وزنه های سنگین برای مدت زمان طولانی تری کمک می کنند.
4. تقویت ریکاوری: مصرف آمینو قرصی با کمک به ترمیم آسیب عضلانی و کاهش التهاب، به افزایش ریکاوری بعد از تمرین کمک می کند. این کار شما کمک می کند تا زودتر به باشگاه برگردید و پیشرفت بیشتری در تمرینات خود داشته باشید.
5. بهبود سلامت: اسیدهای آمینه برای سلامت و تندرستی نیز ضروری هستند. آنها در انواع عملکردهای بدن از جمله تولید آنزیم ها، هورمون ها و آنتی بادی ها نقش دارند. با مصرف قرص های آمینو اسید می توانید اطمینان حاصل کنید که بدنتان آمینو اسیدهای مورد نیاز برای سالم ماندن و عملکرد صحیح را دارد.

توجه به این نکته ضروری است که قرص آمینو بدنسازی یک محصول معجزه آسا نیست و نباید به عنوان جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم استفاده شوند. با این حال، اگر به درستی از آنها استفاده شود، می توانند یک مکمل مفید برای بدنسازان باشند. اگر قصد مصرف قرص های آمینو اسید را برای بدنسازی دارید، مهم است که ابتدا با پزشک خود صحبت کنید. آنها می توانند به شما کمک کنند تا تعیین کنید آیا قرص های آمینو اسید برای شما مناسب هستند یا خیر و می توانند به شما در انتخاب یک مکمل ایمن و موثر کمک کنند.

عوارض استفاده از آمینو اسید بدنسازی

قرص های آمینو اسید به طور کلی وقتی طبق دستور مصرف شوند بی خطر هستند. با این حال، برخی از عوارضی که ممکن است رخ دهد، از جمله:

- ناراحتی های گوارشی: قرص های آمینو اسید می توانند باعث ناراحتی معده، اسهال و حالت تهوع در برخی افراد شوند.
- واکنش های آلرژیک: برخی از افراد ممکن است واکنش های آلرژیک به قرص های اسید آمینه مانند کهیر و خارش را تجربه کنند.
- تداخل با داروها: مصرف این محصول می تواند با برخی داروها مانند رقیق کننده های خون و داروهای دیابت تداخل داشته باشند. قبل از مصرف این قرص، در صورت مصرف هر گونه دارویی، با پزشک خود مشورت کنید.
- مشکلات کلیوی: در موارد نادر، این قرص ها می توانند باعث مشکلات کلیوی شوند، به خصوص در افرادی که قبلاً بیماری کلیوی دارند.
- سایر عوارض: از دیگر عوارضی که در مصرف قرص های آمینو اسید گزارش شده است می توان به سردرد، خستگی و بی خوابی اشاره کرد.

خرید قرص آمینو

در ادامه مبحث آمینو قرصی چیست و چه فواید و عوارضی دارد؟ باید به مسئله خرید از فروشگاه معتبر اشاره کرد. احتمالاً شما هم آن دسته از ورزشکارانی هستید که دغدغه خرید مکمل را دارید. جزیره مکمل از جمله بهترین فروشگاه های فروش این دسته از محصولات بوده و توانسته با فروش محصولاتی با کیفیت و اصل همچنین تنوع بسیار بالای محصولات توجه مشتریان زیادی را به خود جلب کند. شما هم می توانید با مراجعه به وب سایت ما خریدی مطمئن را تجربه کنید.

برای خرید انواع مکمل آمینو برای بدنسازی می توانید از طریق فروشگاه جزیره مکمل اقدام کنید و محصولاتی با کیفیت بالا، اصل و اورجینال را تهیه کنید. از دیگر مزایای این فروشگاه که به صورت اختصاصی به فروش انواع مکمل می پردازد، می توان به تنوع محصول بالا اشاره کرد که این امر سبب می شود که هر فردی بنا به نیاز خود بتواند به محصول مورد نظرش دسترسی داشته باشد.