

آیا آمینو باعث افزایش اشتها می‌شود؟

5 اسفند 1404



آیا تا به حال احساس کرده‌اید با وجود مصرف مکمل‌های آمینواسیدی، اشتهای شما بیشتر از قبل شده است؟ یا برعکس، شنیده‌اید که برخی افراد می‌گویند آمینوها اشتها را کاهش می‌دهند و به کاهش وزن کمک می‌کنند؟ اگر در حال ورزش حرفه‌ای هستید، رژیم کاهش یا افزایش وزن دارید یا به دنبال بهبود ریکاوری عضلانی خود هستید، حتماً این سؤال برایتان مطرح شده که آیا آمینو باعث افزایش اشتها می‌شود یا خیر. پاسخ این پرسش ساده نیست و به نوع آمینواسید، شرایط بدنی و هدف مصرف بستگی دارد.

آمینواسید چیست و چه نقشی در بدن دارد؟

آمینواسیدها واحدهای سازنده پروتئین‌ها هستند و تقریباً در تمام فرایندهای حیاتی بدن نقش دارند. از ساخت بافت عضلانی گرفته تا تولید آنزیم‌ها، هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی، همگی به آمینواسیدها وابسته‌اند. بدن انسان به ۲۰ آمینواسید اصلی نیاز دارد که برخی از آنها ضروری هستند و باید از طریق غذا یا مکمل تأمین شوند.

زمانی که از مکمل‌های آمینو صحبت می‌کنیم، معمولاً منظور ترکیباتی مانند BCAA، گلوتامین، آرژنین یا آمینواسیدهای ضروری است. این مکمل‌ها بیشتر توسط ورزشکاران برای افزایش عضله‌سازی، کاهش تخریب عضلانی و بهبود ریکاوری استفاده می‌شوند. اما تأثیر آنها بر اشتها موضوعی است که به مکانیسم‌های پیچیده هورمونی و عصبی مربوط می‌شود.

ارتباط آمینواسیدها با هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها

اشتها در بدن تحت کنترل مجموعه‌ای از هورمون‌ها مانند گرلین، لپتین، انسولین و پپتید YY قرار دارد. برخی آمینواسیدها می‌توانند به صورت غیرمستقیم بر ترشح این هورمون‌ها اثر بگذارند. برای مثال، مصرف پروتئین یا آمینواسیدهای خاص معمولاً باعث افزایش ترشح هورمون‌های سیری مانند GLP-1 و پپتید YY می‌شود که به کاهش اشتها کمک می‌کنند.

از سوی دیگر، در شرایطی که بدن دچار کمبود انرژی یا پروتئین باشد، دریافت آمینواسیدها می‌تواند متابولیسم را فعال‌تر کرده و نیاز بدن به انرژی را افزایش دهد. در چنین حالتی، فرد ممکن است احساس گرسنگی بیشتری تجربه کند. بنابراین افزایش اشتها لزوماً ناشی از خود آمینو نیست، بلکه نتیجه تغییرات متابولیکی پس از مصرف آن است.

آیا BCAA باعث افزایش اشتها می‌شود؟

آمینواسیدهای شاخه‌دار یا BCAA شامل لوسین، ایزولوسین و والین هستند. لوسین نقش مهمی در فعال‌سازی مسیر mTOR و تحریک سنتز پروتئین عضلانی دارد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که لوسین می‌تواند در کوتاه‌مدت باعث کاهش اشتها شود، زیرا بر مراکز سیری در هیپوتالاموس اثر می‌گذارد.

با این حال، در افرادی که تمرینات سنگین انجام می‌دهند، مصرف BCAA ممکن است به افزایش حجم تمرین، بهبود ریکاوری و در نتیجه افزایش نیاز انرژی منجر شود. در این شرایط، فرد به طور طبیعی اشتهای بیشتری خواهد داشت. بنابراین افزایش اشتها بیشتر به افزایش مصرف انرژی و فعالیت بدنی مرتبط است تا خود مکمل.

نقش گلوتامین و سایر آمینواسیدها در اشتها

گلوتامین یکی از فراوان‌ترین آمینواسیدهای بدن است و در سلامت روده و سیستم ایمنی نقش دارد. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که گلوتامین می‌تواند قند خون را پایدارتر نگه دارد و از نوسانات شدید آن جلوگیری کند. ثبات قند خون معمولاً به کنترل بهتر اشتها کمک می‌کند.

آرژنین نیز از طریق افزایش ترشح هورمون رشد و بهبود جریان خون می‌تواند عملکرد ورزشی را ارتقا دهد. در نتیجه اگر مصرف این آمینواسیدها باعث افزایش توان تمرینی شود، فرد ممکن است پس از تمرین گرسنگی بیشتری احساس کند. باز هم این مسئله به افزایش مصرف کالری مربوط است، نه اثر مستقیم تحریک‌کننده اشتها.



تفاوت شرایط بدنی افراد در پاسخ به آمینو

پاسخ بدن به آمینوآسیدها به عوامل متعددی بستگی دارد. ترکیب بدنی، میزان توده عضلانی، سطح فعالیت، وضعیت هورمونی و حتی کیفیت خواب می‌تواند در این واکنش مؤثر باشد. برای فردی که در رژیم کات قرار دارد و کالری محدودی دریافت می‌کند، مصرف آمینو ممکن است احساس گرسنگی را افزایش دهد، زیرا بدن وارد فاز سازگاری متابولیک شده است.

در مقابل، فردی که در رژیم افزایش وزن قرار دارد و کالری مازاد مصرف می‌کند، ممکن است با مصرف آمینو احساس سیری بیشتری تجربه کند، به‌ویژه اگر مکمل همراه با پروتئین کامل مصرف شود. بنابراین نمی‌توان یک حکم کلی برای همه افراد صادر کرد.

آیا مصرف آمینو برای افزایش وزن توصیه می‌شود؟

اگر هدف افزایش وزن و عضله‌سازی است، آمینوآسیدها می‌توانند به بهبود سنتز پروتئین و جلوگیری از تخریب عضلانی کمک کنند، اما به تنهایی عامل افزایش وزن نیستند. افزایش وزن زمانی رخ می‌دهد که کالری دریافتی از کالری مصرفی بیشتر باشد. اگر مصرف آمینو باعث شود فرد تمرین مؤثرتری انجام دهد و اشتها طبیعی او افزایش یابد، می‌تواند به طور غیرمستقیم در مسیر افزایش وزن نقش داشته باشد.

با این حال، تکیه صرف بر مکمل‌های آمینو برای تحریک اشتها راهکار علمی و پایداری محسوب نمی‌شود. تنظیم رژیم غذایی، تعادل درشت‌مغذی‌ها و برنامه تمرینی اصولی نقش مهم‌تری دارند.

جمع‌بندی علمی

آمینو به طور مستقیم و قطعی باعث افزایش اشتها نمی‌شود، اما می‌تواند از طریق تغییرات متابولیکی، افزایش فعالیت بدنی یا بهبود عملکرد تمرینی به طور غیرمستقیم بر احساس گرسنگی اثر بگذارد. در بسیاری از موارد، پروتئین و آمینوآسیدها حتی اثر سیرکننده دارند و به کنترل اشتها کمک می‌کنند.

اگر پس از مصرف آمینو متوجه افزایش اشتها شده‌اید، بهتر است برنامه تمرینی، میزان کالری مصرفی و کیفیت خواب خود را بررسی کنید. در نهایت، پاسخ به این سؤال به شرایط فردی شما بستگی دارد و برای تصمیم‌گیری دقیق‌تر، مشاوره با متخصص تغذیه یا پزشک ورزشی توصیه می‌شود.

سوالات متداول

آیا آمینو مستقیماً اشتها را زیاد می‌کند؟

خیر، آمینوآسیدها به طور مستقیم محرک اشتها نیستند. در بسیاری از موارد حتی به دلیل اثر بر هورمون‌های سیری می‌توانند به کاهش اشتها کمک کنند. افزایش گرسنگی معمولاً به دلیل بالا رفتن فعالیت بدنی و نیاز انرژی است.

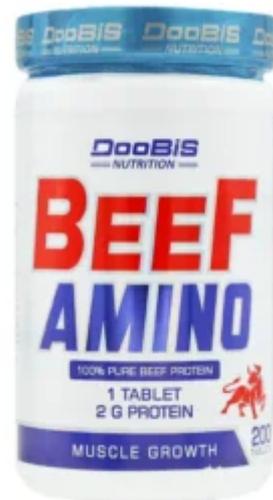
آیا BCAA باعث گرسنگی بیشتر می‌شود؟

BCAA به طور مستقیم باعث افزایش اشتها نمی‌شود. اما اگر باعث افزایش شدت تمرین و مصرف کالری شود، ممکن است فرد پس از تمرین احساس گرسنگی بیشتری داشته باشد.

آیا مصرف آمینو در رژیم لاغری توصیه می شود؟

بله، در رژیم های کاهش وزن می توان از آمینو اسیدها برای حفظ توده عضلانی استفاده کرد. این مکمل ها معمولاً باعث افزایش اشتها نمی شوند و حتی ممکن است به کنترل آن کمک کنند.

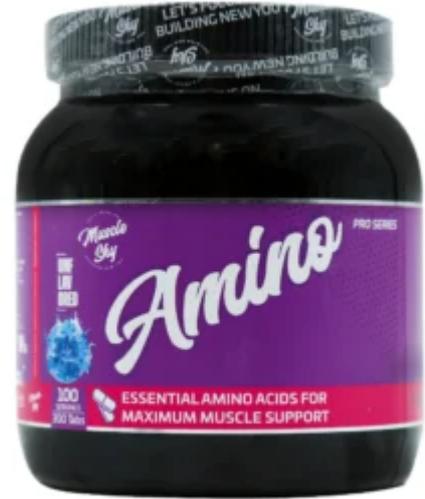
محصولات مرتبط



15 اورجینال

قرص آمینو بیف 200 عددی دوبیس | Doobis Amino Beef

۲,۵۰۰,۰۰۰ تومان قیمت اصلی: ۲,۵۰۰,۰۰۰ تومان بود. ۲,۱۲۵,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۲,۱۲۵,۰۰۰ تومان.



10 اورجینال

قرص آمینو ماسل اسکای 300 عدد | Muscle Sky Amino 300 Tablets

۲,۴۳۹,۰۰۰ تومان قیمت اصلی: ۲,۴۳۹,۰۰۰ تومان بود. ۲,۱۹۵,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۲,۱۹۵,۰۰۰ تومان.



اورجینال

بست آمینو بی پی آی اسپورت | BPI Sports BEST AMINOS

۲,۸۸۰,۰۰۰ تومان



10 اورجینال

ریلود توت فرنگی کیوی نوترابایو 850 گرم | NutraBio Reload Strawberry Kiwi 850 G

۵,۸۵۰,۰۰۰ تومان قیمت اصلی: ۵,۸۵۰,۰۰۰ تومان بود. ۵,۲۶۵,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۵,۲۶۵,۰۰۰ تومان.