



بسیاری از ورزشکاران با سوال ال آرژنین چیست؟ روبرو می شوند. چرا که این محصول یکی از انواع مکمل ورزشی معروف و محبوب در بین بدنسازان است. به طور خلاصه درباره این ماده می توان گفت که ال آرژنین یک اسید آمینه است که به طور طبیعی توسط بدن تولید می شود. همچنین در برخی غذاها مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی و محصولات لبنی یافت می شود. این ماده برای بسیاری از عملکردهای بدن از جمله گردش خون، عملکرد سیستم ایمنی و رشد ماهیچه ها مهم است.

اما برای بدنسازان، این ماده بیشتر به عنوان مکمل برای بهبود رشد و عملکرد عضلات استفاده می شود. این اسید آمینه با افزایش تولید اکسید نیتریک در بدن عمل می کند. اکسید نیتریک گازی است که به شل شدن عروق خونی و بهبود جریان خون کمک می کند. این می تواند مزایای زیادی برای بدنسازان داشته باشد که در ادامه به بیان آنها خواهیم پرداخت.

ال آرژنین چیست و چه مزایایی برای ورزشکاران دارد؟

مزایای ال آرژنین از نقش آن در سنتز پروتئین و کمکی که به ساخت اکسید نیتریک می کند ناشی می شود. اسید نیتریک در بدن یک گشادکننده عروق قوی است آرژنین برای عملکرد سلولی و رشد توده عضلانی مهم است. اما قبل از پرداختن به این موضوع نکاتی هستند که باید مورد توجه قرار دهید. این مکمل بدنسازی در اشکال مختلف از جمله کپسول، پودر و مایع موجود است. فرمی که انتخاب می کنید به ترجیح شخصی شما بستگی دارد. اما دوز توصیه شده برای بدنسازی بر اساس شرایط شما متفاوت

است. با این حال، مهم است که با دوز کم شروع کنید و در صورت نیاز آن را به تدریج افزایش دهید. همچنین برای مصرف آن، اگر دارای شرایط پزشکی خاصی هستید، حتما باید با پزشک خود مشورت کنید.

این مکمل را می توان قبل، حین یا بعد از تمرین مصرف کرد. برخی افراد دریافتند که مصرف آن قبل از تمرین به بهبود عملکرد آنها کمک می کند، در حالی که برخی دیگر دریافتند که مصرف آن بعد از تمرین به کاهش درد عضلانی کمک می کند. همچنین در نظر داشته باشید که برندهای مختلفی از این مکمل در بازار موجود هستند. مهم است که برندی را انتخاب کنید که معتبر باشد و از نظر خلوص آزمایش شده باشد.

و اما مزایای این محصول:

- **افزایش رشد عضلات:** افزایش جریان خون به ماهیچه ها به رساندن مواد مغذی و اکسیژن بیشتر کمک می کند که می تواند منجر به رشد سریعتر عضلات شود. به بیان دیگر این محصول به رشد ماهیچه ها کمک می کند زیرا وجود آن برای سنتز بیشتر پروتئین ها مورد نیاز است. هنگامی که اندازه عضله افزایش می یابد، این اسید آمینه سیگنالی را به سلول های عضلانی می فرستد که ترشح هورمون رشد را تشویق می کند و به متابولیسم چربی کمک می کند.
- **افزایش توده عضلانی:** توده عضلانی فشرده و بدون چربی چیزی است که بدنسازان به دنبال آن هستند. با کاهش ذخایر چربی زیر پوست و تقویت رشد عضلات، می تواند تناسب اندام شما را افزایش داده و قدرت را که برای بدنسازی مورد نیاز است، بهبود بخشد.
- **بهبود عملکرد ورزشی:** افزایش جریان خون نیز می تواند با تامین اکسیژن بیشتر به عضلات در حال کار، به بهبود عملکرد ورزشی کمک کند.
- **کاهش درد عضلانی:** L-arginine همچنین نشان داده است که درد عضلانی را پس از ورزش کاهش می دهد.

چرا جزیره مکمل انتخاب خوبی برای شما است؟

در پی پاسخ به ال آرژنین چیست؟ در مرحله بعدی باید به دنبال فروشگاه معتبر و مناسب برای خرید انواع مکمل غذایی باشید. اما سوال مهم تر اینجاست که چرا انتخاب فروشگاه مسئله است و چرا باید در این زمینه وسواس به خرج دهیم. چند دلیل وجود دارد که چرا خرید این مکمل ها از یک فروشگاه خوب مهم است. اول، فروشگاه های خوب مکمل های باکیفیت را که از نظر ایمنی و خلوص آزمایش شده اند به فروش خواهند رساند. این مهم است زیرا برخی از مکمل های موجود در بازار ممکن است حاوی مواد مضر یا آلوده به باکتری باشند. در واقع خرید از برندهای معتبر می تواند به شما اطمینان دهد که محصولاتی با کیفیت بالاتر را خریداری می کنید.

اما در بازار این روزها که محصولات غیر اصل زیادی وجود دارند، یک فروشنده غیر معتبر ممکن است محصولاتی با لیبل یک برند معروف را به شما بفروشد که محتویات آن تقلبی هستند. این امر نه تنها باعث می شود که از مزیت های یک محصول بهره مند نشوید، حتی در موارد ممکن است موجب آسیب های جدی به سلامتی شما هم بوشند.

اما مورد بعدی در مورد تخصص و اطلاعات فروشگاه خواهد بود که می توانند به شما در انتخاب مکمل های مناسب برای نیازهایتان کمک کنند. یک فروشگاه خوب با ارائه توضیحات مناسب قادر خواهند بود به سوالات شما در مورد مواد تشکیل دهنده، دوز و عوارض جانبی احتمالی مکمل های مختلف پاسخ دهند. شما تمام این توضیحات را می توانید در بخش توضیحات محصول ببینید. همچنین لازم به ذکر است که فروشگاه جزیره مکمل طیف متنوعی از محصولات را از برندها و نام های تجاری، با کیفیت اصلی و ضمانت اصالت کالا برای شما فراهم می کند. این تنوع در محصولات سبب می شود که هر فردی با هر سبک و نیازی بتواند گزینه مناسب خود را در بین محصولات این فروشگاه پیدا کند.