

ال آرژنین یوروویتال برای کودکان

27 شهریور 1402



طبق تحقیقات انجام شده مصرف ال آرژنین یوروویتال برای کودکان همانند بزرگسال مفید است و کودکان در سنین رشد با استفاده از این مکمل غذایی می‌توانند از مزایای بیشماری بهره‌مند شوند. پس اگر قصد تهیه این مکمل را برای کودک خود دارید، بهتر است بدانید که مصرف آن می‌تواند در بهبود عملکرد های بدن فرزند شما تاثیر گذار باشد. در این مقاله قصد داریم از فواید و تاثیرات این امینواسید برای بچه ها بگوییم. این مکمل که این روزها به عنوان یک مکمل ورزشی هم در بین ورزشکاران کاربرد دارد، محبوبیت زیادی در بین افراد پیدا کرده است که این محبوبیت به دلیل مزایایی است که برای افراد در سنین مختلف دارد.

اما ال آرژنین چیست؟ به طور خلاصه می‌توان گفت که ال آرژنین یک آمینو اسید نیمه ضروری است که به طور طبیعی در گوشت قرمز، مرغ، ماهی و لبنیات یافت می‌شود. در مورد کودکان گاهی اوقات به دلیل بد غذایی یا کم غذایی، کمبود یک ماده در بدن آنها ایجاد می‌شود که مصرف یک مکمل می‌تواند این کمبود را جبران کند. وجود این ماده برای ساخت پروتئین ضروری بوده و معمولاً برای گردش خون بهتر کمک می‌کند، با توجه به اینکه کودکان در سنین رشد، باید به میزان کافی از هر ماده‌ای استفاده کنند، مصرف این مکمل می‌تواند برای آن مفید باشد. این اسید آمینه در بدن به یک ماده شیمیایی به نام اکسید نیتریک تبدیل می‌شود که باعث می‌شود رگ های خونی بازتر شوند و جریان خون بهبود یابد. در ادامه جزیره مکمل به عنوان یک مرجع تخصصی برای فروش انواع مکمل غذایی و ورزشی، یک راهنمای کامل درباره این دسته از محصولات برای شما آماده کرده است.

مزایای استفاده از ال آرژنین

اگر قصد خرید ال آرژنین یوروویتال برای کودکان را دارید، بهتر است که ابتدا با مزایایی که این محصول برای بدن دارد، آشنا شوید. این ماده از واحدهای سازنده پروتئین (آمینواسید) تشکیل شده. همانطور که می دانید وجود پروتئین ها در بدن بسیار ضروری است و بسیاری از اعمال مهم بدن را انجام می دهند. پس باتوجه به این موضوع L-arginine در بسیاری از عملکردهای مهم بدن نقش دارد، از جمله:

- تنظیم فشار خون با تبدیل شدن به اکسید نیتریک و افزایش گردش خون
- تقویت سیستم ایمنی بدن با افزایش تولید گلبول های سفید
- بهتر شدن سریع زخم ها با تولید کلاژن
- افزایش قد کودکان و نوجوانان در صورت بسته نشدن صفحات غضروفی با تحریک تولید هورمون رشد
- بهبود عملکرد ورزشی با افزایش جریان خون به عضلات
- رشد و ترمیم ماهیچه ها
- بهبود سلامت قلب با کاهش فشار خون و سطح کلسترول
- افزایش قدرت و توده عضلانی با تحریک فاکتور رشد شبه انسولین 1 و هورمون رشد

همانطور که در ابتدا اشاره کردیم به طور کلی مصرف ال آرژنین در کودکان و بزرگسالان بی خطر بوده اما ممکن است عوارض احتمالی مانند نفخ، اسهال، سرگیجه، حالت تهوع یا استفراغ برای شما به وجود بیاید. به همین خاطر پیشنهاد می شود که با دوز مناسب برای هر سنی استفاده شود. همچنین در صورت بروز هر یک از علائم ذکر شده، حتما به پزشک مربوطه مراجعه شود.

منابع طبیعی غذایی شامل این آمینواسید

این ماده به صورت کپسول، پودر و شربت وجود دارد و برای کودکان معمولا به صورت شربت تجویز می شود. همچنین شما می توانید این ماده را با گنجانیدن غذاهایی که حاوی ال آرژنین هستند در رژیم غذایی خود مصرف کنید. غذاهایی که به طور طبیعی حاوی ال-آرژنین هستند از جمله:

- گوشت (گوشت قرمز، مرغ، بوقلمون)
- ماهی (ماهی آزاد، شاه ماهی)
- آجیل و دانه ها (بادام، بادام هندی، تخمه کدو تنبل)
- حبوبات (لوبیا سویا، نخود)
- غلات کامل (برنج قهوه ای، جو دوسر)
- محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر)

مصرف ال آرژنین یوروویتال برای کودکان

اینک که مزایا و معایب مکمل ال آرژنین را شناختیم و می دانیم که وجود آن برای بدن ضروری است پس در نتیجه برای کودکان نیز مفید و موثر است. مطالعات نشان داده اند که مصرف آن ، می تواند به بهبود رشد و تکامل و افزایش قد در کودکان با قد کوتاه کمک کند. قد بلند یک ویژگی ارثی است اما مصرف این ماده با تحریک هورمون رشد همراه بوده و می تواند تا حدودی به بلند تر شدن کودکان و نوجوانان تا زمانی که صفحات غضروفی استخوان هایشان بسته نشده، کمک کند.

همانند تأثیری که بر بزرگسالان دارد به تقویت سیستم ایمنی در کودکان کمک می کند و باعث می شود تا آنها کمتر مستعد ابتلا به عفونت شوند. علاوه بر اینها ، اگر کودک شما ورزشکار است، می تواند عملکرد ورزشی را در آنها نیز بهبود بخشد. همانطور که می دانید بدن بچه ها ضعیف تر از آدم بزرگ هاست و بیشتر و سریع تر در معرض بیماری قرار می گیرند. قبل از مصرف با پزشک متخصص اطفال درباره آن مشورت کنید و در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

خرید آل آرژنین یوروویتال

دوز مصرف این مکمل برای بچه ها بسته به سن و وزن کودک متفاوت است. مهم است که دستورالعمل های روی برچسب محصول را مطالعه و دنبال کنید. اگر مطمئن نیستید که چه مقدار آل آرژنین به کودک خود بدهید، با پزشک خود صحبت کنید. آن را می توان همراه با غذا و یا بدون غذا مصرف کرد. بهتر است هر روز در ساعت معینی مصرف شود. اگر کودکان معده حساسی دارد، یوروویتال را همراه غذا بدهید. از دادن آن قبل از خواب خودداری کنید، زیرا می تواند باعث مشکلات خواب او شود. معمولاً برای مصرف راحت آن را به صورت مایع و شربت تجویز می کنند اما اگر به هر دلیلی آن را به صورت پودر می کند، آن را با آب مخلوط کنید و یا اگر به شکل کپسول است، مطمئن شوید که او می تواند قرص را به طور کامل بلعد.

جزیره مکمل یکی از فروشگاه های اینترنتی معتبر و با سابقه در زمینه فروش محصولات مکمل و ویتامین های ورزشی بوده و با داشتن تنوع محصولات بالا نظر بدنسازان و ورزشکاران زیادی را به خود جلب کرده. شما هم می توانید با مراجعه به وب سایت ما با اطمینان و خیالی آسوده خرید خود را انجام دهید.

ارژنین یوروویتال ۱۰۰۰ میلی گرم ۶۰ عدد