

ال کارنیتین مایع برای لاغری

1 آبان 1402



ال کارنیتین مایع برای لاغری یک مکمل ایده آل به شمار می رود. اگر شما هم راه های زیادی را برای رسیدن به تناسب اندام امتحان کرده اید، این مکمل غذایی یک گزینه مناسب برای لاغری است که با توجه به نتایج ارائه شده درباره آن، تایید شده است که مصرف آن تاثیر شگفت انگیزی برای کاهش وزن و افزایش سوخت و ساز در بدن دارد. این ماده شیمیایی که به طور طبیعی در مغز، کبد و کلیه انسان ساخته می شود، به بدن کمک می کند تا چربی را به انرژی تبدیل کند. در ادامه این مطلب با جزیره مکمل همراه باشید به تا به طور دقیق این محصول را به شما معرفی کنیم و آن را به صورت کلی و از ابعاد مختلف مورد بررسی قرار دهیم.

ال کارنیتین چیست؟

برای اینکه با ال کارنیتین مایع برای لاغری آشنا شوید، ابتدا باید بدانید این ماده چیست و چه فوایدی دارد. به طور کلی می توان گفت که ال-کارنیتین یکی از آمینو اسید های طبیعی است که به بدن کمک می کند چربی را به انرژی تبدیل کند. این ماده توسط بدن در کبد و کلیه ها ساخته می شود و با انتقال اسید های چرب به داخل میتوکندری، انرژی بدن را تامین میکند. وجود این ماده شیمیایی در بدن برای عملکرد قلب و مغز، حرکت عضلات و بسیاری از فرآیندهای دیگر بدن ضروری است. همچنین وجود آن برای حذف سموم از میتوکندری مهم است که این کار به محافظت از میتوکندری در برابر آسیب کمک می کند و باعث حفظ عملکرد صحیح آن می شود. علاوه بر تولید طبیعی آن در بدن و امکان مصرف آن به صورت مکمل، این ماده

همچنین در برخی غذاها مانند گوشت قرمز، گوشت گاو و بره نیز یافت می شود. به دلیل تاثیری که برای کاهش وزن دارد، این ماده یکی از انواع مکمل ورزشی پرطرفدار است که به افراد کمک می کند به وزن مد نظر خود برسند.

مزایای و معایب مصرف

این محصول یک مکمل غذایی در دسترس است و ال کارنیتین مایع برای لاغری اغلب توسط ورزشکاران و افرادی که سعی در کاهش وزن دارند مصرف می شود. همانطور که در بالاتر توضیح دادیم این ماده شیمیایی با انتقال اسیدهای چرب بیشتر به سلول های شما کمک می کند تا برای انرژی سوزانده شوند، همین کار تا حدودی باعث کاهش وزن می شود. در اینجا برخی دیگر از فواید استفاده از ال کارنیتین آورده شده است:

- **بهبود عملکرد ورزشی:** این ماده با تبدیل چربی ها به انرژی باعث افزایش توانایی و قدرت بدن می شود. داشتن انرژی کافی هنگام فعالیت ورزشی منجر به افزایش استقامت و کاهش خستگی می شود که در نتیجه به بهبود عملکرد ورزشی شما کمک می کند.
- **کاهش وزن:** همانطور که گفتیم یکی از مهم ترین ویژگی های این محصول کمک به کاهش وزن است. مصرف آن علاوه بر سوزاندن چربی ها، باعث کاهش اشتها نیز می شود که همه این موارد در نهایت باعث کاهش چربی و لاغری می شود.
- **بهبود عملکرد قلب:** همانطور که گفته شد این ماده باعث تولید انرژی در بدن می شود. تولید انرژی از جمله مواردی است که برای عملکرد طبیعی قلب مهم است. این ماده با انجام این کار و همچنین کاهش التهاب به بهبود عملکرد قلب و همچنین کاهش ابتلا به بیماری های قلبی کمک کند.
- **بهبود عملکرد مغز:** با افزایش سطح انرژی و محافظت از مغز در برابر آسیب ها به بهبود عملکرد مغز کمک می کند و از **کاهش درد عضلانی:** با حذف اسید لاکتیک از عضلات به کاهش درد عضلانی بعد از ورزش کمک کند.

انواع ال-کارنیتین

انواع مکمل ال کارنیتین در اشکال مختلفی موجود است که هر کدام می تواند بر اساس موارد و اولویتهای مد نظر، برای دسته مختلفی از اشخاص مناسب باشد. این موارد عبارتند از:

- **ال-کارنیتین:** این رایج ترین و کم هزینه ترین شکل این مکمل است. این یک مکمل خوب و همه جانبه بوده و از ال کارنیتین مایع برای لاغری و کاهش وزن استفاده قرار می شود.
- **استیل ال کارنیتین (ALCAR):** این شکل از این ماده که در افزایش بهبود متابولیسم بدن نقش دارد بهتر توسط مغز جذب می شود و در محافظت از سیستم عصبی نقش ویژه ای دارد. همچنین به بهبود خلق و خو و کاهش علائم افسردگی و اضطراب نیز کمک می کند.
- **ال-کارنیتین ال تارتارات:** این شکل از ال-کارنیتین به سرعت توسط بدن جذب می شود و اغلب توسط ورزشکاران برای بهبود عملکرد ورزشی استفاده می شود. همچنین به کاهش درد و خستگی عضلانی بعد از فعالیت ورزشی کمک می کند. به همین دلیل یکی از بهترین انتخاب ها برای ورزشکاران به حساب می آید.
- **پروپیونیل ال کارنیتین:** این شکل از این اسید آمینه برای سلامت قلب مفید است و همچنین به بهبود کنترل قند خون کمک می کند. همچنین باعث کاهش التهاب و بهبود عملکرد قلب می شود.

خرید و مصرف ال کارنیتین مایع برای لاغری

مکمل های ال کارنیتین در اشکال مختلفی در بازار موجود هستند، از جمله: کپسول، قرص ها، پودر و ویال های مایع. بهترین

شکل این محصول برای شما به ترجیح شخصی شما بستگی دارد. به طور کلی این محصول در دوز های 1000، 2000 و 3000 میلی گرم موجود است. مقدار موثر و مجاز توصیه شده آن 3000 میلی گرم در روز بوده که می توانید به یکباره آن را مصرف کنید و یا اینکه به مقدار های کوچک تر تقسیم کرده و در طی روز آن را مصرف کنید. همچنین برای عملکرد موثرتر بهتر است تا همراه با غذا آن را میل کنید. توجه به این نکته ضروری است که ال کارنیتین یک قرص جادویی برای کاهش وزن نیست و زمانی که همراه با یک رژیم غذایی سالم و برنامه ورزشی استفاده شود بیشترین تاثیر را برای شما دارد.

برای خرید هر نوع مکمل ورزشی و غذایی، باید از مرکزی معتبر و مجاز اقدام نمایید. توجه به این امر سبب می شود که شما محصولی استاندارد، با ضمانت اصالت کالا دریافت کنید. این موضوع از آن جهت اهمیت پیدا می کند که محصولی با کیفیت اصلی سبب می شود هم در برابر آسیب های احتمالی حفظ شوید و هم اثربخشی مناسب و مد نظر خود را از آن محصول دریافت کنید.

فروشگاه جزیره مکمل به عنوان فروشگاهي متخصص در این زمینه، که انواع مجوزهای لازم را دارا می باشد، به شما کمک می کند تا محصولاتی با کیفیت اصلی و قیمت مناسب را تهیه کنید و از اثرات آن لذت ببرید.