

# ال کارنیتین چیست و چه تاثیری در لاغری دارد؟

11 مهر 1402



اگر به دنبال پاسخ به سوال ال کارنیتین چیست و چه تاثیری در لاغری دارد؟ هستید، در این متن، فروشگاه جزیره مکمل به عنوان یک فروشگاه تخصصی در این زمینه، یک راهنمای کامل برای شما آماده کرده است.

احتمالا شما هم نام این مکمل کاهش وزن را شنیده اید. اما لازم است بدانید که علاوه بر مکمل، این ماده یکی از آمینواسید هایی است که به طور طبیعی در بدن تولید می شود و همچنین در برخی از مواد غذایی که در طی روز مصرف می کنیم این ساختار پروتئین وجود دارد. وجود این ماده در بدن ضروری بوده و در خیلی از عملکرد های بدن تاثیر گذاری است. در ادامه به نحوه عملکرد آن در بدن خواهیم پرداخت و توضیحات بیشتری در باره مکمل ال کارنیتین خواهیم داد.

## نحوه عملکرد ال کارنیتین در بدن

با توجه به آنچه که در ابتدا توضیح دادیم ال کارنیتین به طور طبیعی در بدن تولید می شود، اما می توان آن را از منابع غذایی مانند گوشت، ماهی و محصولات لبنی نیز به دست آورد. برای پاسخ به سوال ال کارنیتین چیست و چه تاثیری در لاغری دارد؟ باید ابتدا با این ماده آشنایی بیشتری پیدا کنید.

در واقع با توجه با این حال، برخی از افراد ممکن است قادر به تولید آن به مقدار کافی نباشند یا ممکن است در جذب آن از غذا

مشکل داشته باشند، که در این صورت مصرف مکمل های آن توصیه می شود. کمبود ال کارنیتین می تواند منجر به انواع مشکلات سلامتی از جمله ضعف عضلانی، خستگی و مشکلات قلبی شود. این اسید آمینه یک ماده مغذی است که نقش مهمی در تولید انرژی نیز دارد. با انتقال اسیدهای چرب به داخل میتوکندری سلول ها کمک می کند تا این چربی ها برای تولید انرژی سوزانده شوند. میتوکندری نیروگاه سلول ها هستند و ال کارنیتین برای عملکرد صحیح آنها ضروری است.

## مزایا و موارد مصرف

همانطور که گفته شد این ماده یکی از واحد های سازنده پروتئین است پس در نتیجه وجود آن بر روی بسیاری از عملکردها و ساختارهای بدن می تواند تاثیرگذار باشد. اصلی ترین کاربرد این مکمل روی کاهش وزن است اما علاوه بر آن روی تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب، بهبود عملکرد مغز، پیشگیری از دیابت نوع دو و ... نیز تاثیر می گذارد. همچنین بسیاری از ورزشکاران و بدنسازان از این مکمل ورزشی استفاده می کنند. مصرف آن باعث کاهش خستگی، ریکاوری بهتر بعد از ورزش، کاهش درد عضلانی و افزایش مقاومت نیز می شود. مکمل های ال کارنیتین عموماً برای اکثر افراد بی خطر هستند، اما می توانند در برخی افراد عوارض جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال ایجاد کنند. در صورت بروز هر گونه عوارض جانبی، مصرف آن را قطع کرده و با پزشک خود مشورت کنید.

### 1. افزایش انرژی

یکی از مهم ترین بخش ها در پاسخ به سوال ال کارنیتین چیست و چه تاثیری در لاغری دارد؟ را تا اینجا کار واضح کردیم. در ابتدا به طور دقیق تر توضیح دادیم که ال-کارنیتین با انتقال چربی به داخل سلول ها باعث افزایش سطح انرژی می شود، برای افزایش سطح انرژی با ال کارنیتین، بهتر است آن را 30 دقیقه قبل از ورزش مصرف کنید. این به افزایش میزان چربی بدن شما در حین ورزش کمک می کند که انرژی بیشتری به شما می دهد.

### 2. پیشگیری از دیابت نوع دو

شواهدی وجود دارد که ال کارنیتین به پیشگیری از دیابت نوع 2 کمک می کند. دیابت نوع 2 وضعیتی است که در آن بدن در برابر اثرات انسولین، مقاوم می شود. این می تواند منجر به افزایش سطح قند خون و سایر مشکلات سلامتی مانند بیماری قلبی، سکته مغزی و نابینایی شود.

- **بهبود حساسیت به انسولین:** ال-کارنیتین حساسیت به انسولین را در افراد مبتلا به پیش دیابت بهبود می بخشد، وضعیتی که در آن سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی است اما به اندازه کافی بالا نیست که به توان آن را به عنوان دیابت نوع دو تشخیص داده شود.
- **کاهش التهاب:** التهاب یک عامل کلیدی در ایجاد دیابت نوع 2 است. دریافت این ماده مغذی باعث کاهش التهاب را در افراد مبتلا به دیابت می شود.
- **کنترل قند خون:** ال کارنیتین قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 نیز کنترل می کند .

### 3. بهبود عملکرد ورزشی

همان گونه که متوجه شدید این محصول به دلیل خواص افزایش انرژی یکی از مکمل های محبوب ورزشکاران نیز به حساب می آید. به همین این مکمل غذایی دلیل فواید زیادی بر روی فعالیت ورزشی دارد، از جمله:

- **افزایش استقامت:** با افزایش میزان چربی که بدن برای انرژی می سوزاند، به افزایش استقامت کمک می کند. این می تواند به ورزشکاران اجازه دهد تا برای مدت طولانی بدون خستگی ورزش کنند.

- **کاهش درد عضلانی:** به دلیل توانایی در حذف مواد زائد از ماهیچه ها به کاهش درد عضلانی بعد از ورزش کمک می کند.
- **بهبود زمان ریکاوری:** به دلیل اینکه این ماده توانایی در افزایش تولید انرژی در عضلات را دارد باعث ریکاوری سریع بعد از تمرین ورزشی می شود.

## مکمل ال کارنیتین چیست و چه تاثیری در لاغری دارد؟

این مکمل به طور قابل توجهی می تواند وزن بدن و توده چربی را کاهش دهد. زیرا علاوه بر انتقال چربی ها برای تولید انرژی باعث کاهش اشتها نیز می شود. مصرف آن برای افرادی که زمان انجام فعالیت ورزشی را ندارند همراه با رعایت تغذیه تا حدی می تواند تاثیر گذار باشد اما توصیه می شود برای اینکه بهتر و سریع تر به نتیجه دلخواه خود برسید حتما آن را با یک رژیم غذایی سالم و برنامه ورزشی ترکیب کنید.

## بهترین زمان و نحوه مصرف ال کارنیتین

مقدار دوز توصیه شده برای مصرف روزانه این مکمل بین ۲ تا ۴ گرم است. بسیاری از مردم و ورزشکاران این ریزمغذی را با مقداری کربوهیدرات مصرف می کنند، زیرا وجود کربوهیدرات ها باعث افزایش سطح انسولین می شود که این کار برای ورود راحت تر ال کارنیتین به سلول های عضلانی انجام می شود. همچنین این مکمل فاقد هرگونه محرک بوده و مصرف آن با مکمل های حاوی کافئین یا قهوه و چای سبز نیز منعی ندارد و مفید است. علاوه بر آن مصرف آن در طولانی مدت نیز عارضه جانبی ایجاد نمی کند. سعی کنید مکمل های ال کارنیتین را 30 دقیقه قبل از ورزش مصرف کنید. این کار باعث می شود که انرژی کافی در تمرین را داشته باشید و همچنین چربی سوزی بهتری را تجربه کنید.

## خرید مکمل های ورزشی

حال که به سوال ال کارنیتین چیست و چه تاثیری در لاغری دارد؟ شما می دانید که مکمل ها از جمله ابزار لازم برای ساخت یک بدن رویایی به حساب می آیند. فروشگاه جزیره مکمل با فراهم کردن تمامی پودرهای ورزشی مورد نیاز ورزشکاران توانسته رضایت آن ها را جلب کند. اگر جز افرادی هستید که به تازگی قصد خرید مکمل را دارید می توانید از پشتیبانی و مشاوره آنلاین ما برای خرید استفاده کنید و محصول مناسب و دلخواه خود را خریداری کنید.