



امینو eaa یک مکمل پودری تولید شده توسط برند ترک نوتریشن لهستان بوده که مصرف آن برای ورزشکاران و همچنین افرادی که بدن آنها به مواد آن نیاز دارد، فواید فوق العاده ای به همراه دارد. همانطور که ممکن است بدانید آمینو اسیدها مولکولهای آلی هستند که از نیتروژن، کربن، هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده‌اند. آنها به عنوان بلوکهای سازنده پروتئین شناخته می‌شوند. زیرا واحدهای اصلی تشکیل دهنده پروتئین‌ها هستند.

می‌توان گفت که بیش از 500 نوع آمینو اسید در طبیعت وجود دارد، اما 20 نوع از آنها در ساخت پروتئین‌ها در بدن انسان نقش دارند. از این 20 نوع، 9 نوع ضروری هستند، به این معنی که بدن انسان نمی‌تواند آنها را بسازد و باید از طریق رژیم غذایی دریافت شوند. 11 نوع دیگر غیرضروری هستند و توسط بدن انسان تولید می‌شوند. در ادامه این مطلب، جزیره مکمل به عنوان منبعی معتبر و متخصص در این زمینه، به فروش و بررسی این نوع از مکمل ورزشی می‌پردازد.

مکمل آمینو اسید چیست؟

آمینو پودری ایی ای ای فرآورده‌ای است که حاوی آمینو اسیدهای آزاد یا به شکل پپتیدهای کوتاه است. مکمل Amino EAA به منظور افزایش دریافت آمینو اسیدهای ضروری، که بدن انسان قادر به تولید آنها نیست، مصرف می‌شود. برخی از مزایای مصرف آمینو اسید عبارتند از:

- **رشد و ترمیم عضلات:** اسیدهای آمینه بلوک های سازنده پروتئین هستند که وجود آنها برای رشد و ترمیم عضلات بسیار مهم است.
- **سلامت پوست، مو و ناخن:** آمینو اسیدها برای ساخت کلاژن و کراتین مهم هستند و وجود این دو ماده برای سلامت پوست، مو و ناخن ضروری است. مصرف کافی آمینو اسیدها می تواند به حفظ سلامت و زیبایی پوست، مو و ناخن کمک کند.
- **کاهش علائم افسردگی و اضطراب:** برخی از آمینو اسیدها، مانند تریپتوفان، می توانند باعث کاهش علائم افسردگی و اضطراب شوند.
- **بهبود کیفیت خواب:** آمینو اسیدهایی مانند، مانند گلیسین، می توانند به بهبود کیفیت خواب کمک کنند. همچنین تریپتوفان پیش ساز انتقال دهنده های عصبی است که خلق و خو و خواب را تنظیم می کنند.
- **بهبود سلامت گوارش:** برخی دیگرمانند گلوتامین، می توانند به بهبود سلامت گوارش، مانند درمان زخم معده و اسهال، کمک کنند.
- **کاهش وزن:** آمینو اسیدهایی مانند لوسین دارای خواص سیری هستند به همین علت باعث کاهش اشتها و در نتیجه کاهش وزن و چربی بدن می شوند.
- **دیگر فواید:** از دیگر مزایای این ماده باید به افزایش عملکرد ورزشی، تقویت سیستم ایمنی، تولید انرژی، کاهش درد و التیام زخم ها اشاره کرد.

این محصول از ترک نوتریشن برای بانوان دلیل فواید بی نظیری دارد و مصرف آن بسیار پیشنهاد شده. در ادامه به بررسی عملکرد این مکمل در بدن بانوان می پردازیم.

مزایای مصرف آمینو پودری ای ای برای بانوان

در قسمت قبل به فواید عمومی و کلی مصرف مکمل آمینو پرداختیم. به دلیل هورمون های بانوان، این مکمل برای آنها علاوه بر مزایایی که در قسمت قبل ذکر کردیم، فواید بی نظیر دیگری دارد، که می تواند عملکرد بدن آنها را بهبود ببخشد.

1. **سلامت دوران بارداری و شیردهی:** آمینو اسیدها برای رشد و نمو جنین ضروری هستند. مصرف کافی آنها می تواند به جلوگیری از کمبود مواد مغذی در دوران بارداری و شیردهی کمک کند. برخی از آمینوها، مانند اسید فولیک، می توانند باعث کاهش خطر نقص لوله عصبی در جنین شود.
2. **تنظیم هورمون ها:** آمینو EAA ترک نوتریشن می تواند به تنظیم هورمون ها، مانند هورمون های استروژن و پروژسترون، کمک کنند. این امر برای کاهش علائم دوران PMS و یائسگی بسیار کمک کننده است.

منابع طبیعی حاوی آمینو

شما می توانید اسیدهای آمینه را از طریق یک رژیم غذایی متعادل نیز دریافت کنید. اما این نکته را در نظر داشته باشید که تمامی آمینو مورد نیاز بدن خود را نمی توانید از منابع طبیعی و رژیم غذایی خود بدست بیاورید. به همین علت توصیه می شود تا از Amino EAA نیز در طی روز استفاده کنید تا میزان معینی از آمینو مورد نیازتان تامین شود.

گوشت گاو، مرغ، ماهی، بوقلمون، تخم مرغ، شیر، ماست، پنیر، لوبیا، عدس، نخود، بادام، گردو، بادام زمینی، تخمه آفتابگردان

و سویا از جمله مواردی هستند که می توانید به وعده هایتان اضافه کنید تا بخشی از این ماده را به راحتی بدست آورید. همچنین اگر گیاهخوار یا وگان هستید، باید به طور منظم منابع گیاهی این ماده آلی را مصرف کنید تا مطمئن شوید که تمام آمینو اسیدهای ضروری را دریافت می کنید.

نحوه مصرف مکمل های EAA

دوز معمول مکمل آمینو eaa گلد لاین ترک نوتریشن که به صورت پودر تولید می شود، بین 10 (یک اسکوپ) تا 20 گرم (دو اسکوپ) در روز است. نحوه مصرف این مکمل به اهداف شما بستگی دارد. اما به طور کلی می توانید در طی روز، قبل یا بعد تمرین از آن استفاده کنید. شما می توانید یک اسکوپ 10 گرمی از آمینو پودری ایی ای را در 300 میلی لیتر آب مخلوط و 30 دقیقه قبل از تمرین و یک اسکوپ 10 گرمی دیگر را پس از تمرین خود میل کنید. اگر ورزش نمی کنید و یا در روز های استراحت خود قصد استفاده از آن را دارید می توانید سروینگ اول را صبح میل کنید و اسکوپ دوم را در طی روز به عنوان میان وعده مصرف کنید.

ترکیبات آمینو پودری ایی ای ای

Amino EAA یک مکمل پودر است که حاوی هر 9 اسید آمینه ضروری (EAA) است. این اسیدهای آمینه عبارتند از: هیسپیدین، ایزولوسین، لوسین، ... که در ادامه به طور کامل آن ها را توضیح می دهیم. این مکمل همچنین حاوی ویتامین B6 و B12 عصاره چای و قهوه سبز، کافئین و عصاره گیاه گوارانا است. وجود این ماده آلی در مکمل آمینو eaa برای ساخت و پیشگیری از تحلیل توده عضلانی و همچنین بهبود عملکرد ورزشی و افزایش استقامت بدن ضروری است. گوارانا، چای و قهوه سبز و کافئین دارای خاصیت چربی سوزی هستند و باعث افزایش متابولیسم و در نتیجه کاهش وزن می شود.

اسیدهای آمینه ضروری و ویتامین های موجود در این مکمل شامل: هیسپیدین، لوسین و والین برای تولید و ترمیم بافت ها، ایزولوسین کمک به تنظیم سطح قند خون و انرژی، ترئونین و لیزین باعث جذب کلسیم، تولید کلاژن و پروتئین، متیونین کمک به متابولیسم چربی و سم زدایی بدن، فنیل آلانین برای تولید هورمون ها و انتقال دهنده های عصبی، تریپتوفان کمک به تنظیم خلق و خو و خواب می شوند. همچنین ویتامین B6 به متابولیسم پروتئین و کربوهیدرات، عملکرد سیستم ایمنی بدن و تولید گلبول های قرمز خون کمک می کند. ویتامین B12 علاوه بر تولید گلبول های قرمز خون، باعث بهبود عملکرد سیستم عصبی می شود. چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان است. علاوه بر بالا بردن متابولیسم بدن به عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن نیز کمک می کند.

خرید آمینو EAA ترک نوتریشن

امروزه راحت ترین راه خرید، سفارش اینترنتی است. شما می توانید از طریق فروشگاه جزیره مکمل به صورت آنلاین و با اطمینان کامل علاوه بر مکمل آمینو eaa تمامی پودر های برند لهستانی ترک نوتریشن را تهیه کنید. برای مشاهده تنوع محصولات به وب سایت این فروشگاه مراجعه نمایید.