

بتا آلانین چیست؟

23 خرداد 1402



بتا آلانین چیست و چه مزایایی برای ورزشکاران و بدنسازان دارد از سؤالاتی هستند که در این بخش جزیره مکمل به آنها پاسخ می‌دهد. این مکمل ورزشی یک گزینه محبوب در بین ورزشکاران است و دلیل خوبی هم دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که این ماده شامل افزایش عملکرد و حمایت از سلامت کلی است، که هر دو اولویت بالایی برای ورزشکاران دارد.

در دنیای عملکرد ورزشی و بدنسازی، ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام دائماً در جستجوی روش‌های ایمن و موثر برای افزایش توانایی‌های بدنی خود هستند. در میان انواع مکمل‌های غذایی موجود، این محصول به دلیل مزایای بالقوه آن توجه زیادی را به خود جلب کرده است. این ماده یک اسید آمینه غیر ضروری در بدن است و به طور خلاصه برای معرفی این ماده می‌توان گفت که یک مکمل بی‌خطر و موثر است که می‌تواند به ورزشکاران در بهبود عملکرد و استقامت کمک کند.

فواید بتا آلانین

حال که می‌دانیم بتا آلانین چیست بهتر است که به معرفی مزایای آن بپردازیم. بسیاری از علاقه مندان به تناسب اندام گزارش می‌دهند که می‌توانند در صورت مصرف این مکمل، ست‌های بیشتری ورزش کنند و یا ورزش‌های استقامتی را برای مدت طولانی‌تری انجام دهند. اما بسیاری از افراد حتی در مورد این اسید آمینه چیزی نشنیده‌اند، نمی‌دانند که چگونه بر تمریناتشان تأثیر می‌گذارد و مطمئن نیستند که چگونه آن را در تغذیه روزانه خود ادغام کنند، در ادامه به معرفی مزایای این محصول می‌پردازیم.

هر چند بهتر است در نظر داشته باشید که اگر قصد مصرف این مکمل را دارید، مهم است که ابتدا با پزشک خود صحبت کنید. آنها می توانند به شما کمک کنند تا تعیین کنید آیا بتا آلانین برای شما مناسب است یا خیر و می توانند به شما در یافتن دوز ایمن و موثر کمک کنند.

1. **افزایش استقامت:** نشان داده شده است که این مکمل خستگی در هنگام ورزش را به تاخیر می اندازد و در نتیجه استقامت را در ورزشکاران افزایش می دهد. این امر به ویژه برای ورزشکارانی مفید است که در ورزش هایی شرکت می کنند که به دوره های کوتاه مدت فعالیت با شدت بالا نیاز دارند، مانند دوی سرعت، وزنه برداری و قایقرانی.
2. **بهبود عملکرد:** این ماده همچنین می تواند به بهبود عملکرد در تمرینات با شدت بالا کمک کند. در یک مطالعه، ورزشکارانی که این مکمل دریافت کردند، توانستند 10٪ بیشتر از ورزشکارانی که مکمل مصرف نکرده بودند، در تمرین پرس روی نیمکت را تکرار کنند.
3. **کاهش درد عضلانی:** این ماده همچنین می تواند به کاهش درد عضلانی بعد از ورزش کمک کند. این به این دلیل است که به بافر تجمع اسید لاکتیک که یکی از دلایل اصلی درد عضلانی است، کمک می کند.
4. **افزایش سطح کارنوزین عضلانی:** این مکمل می تواند سطح کارنوزین عضله را تا 60 درصد افزایش دهد. این می تواند به تعدادی از فواید، از جمله بهبود استقامت، عملکرد و ریکاوری منجر شود.

بهترین زمان مصرف بتا آلانین

در ادامه پاسخ به بتا آلانین چیست و پرداختن به مزایای آن، بهتر است که زمان مناسب مصرف این مکمل غذایی را هم بدانید. همانطور که در بخش های قبلی توضیح دادیم، این ماده یک آمینو اسید طبیعی است که توسط بدن برای سنتز کارنوزین استفاده می شود، ترکیبی که به جلوگیری از تجمع اسید لاکتیک در عضلات کمک می کند. این می تواند به تاخیر در خستگی و بهبود عملکرد در طول تمرینات با شدت بالا کمک کند. این اسید آمینه در لحظه هضم شدن به مولکول کارنوزین تبدیل می شود که به یک بافر اسیدی در بدن تبدیل می شود. به همین دلیل، بیشتر ورزشکاران این مکمل را قبل از تمرین مصرف می کنند تا بیشترین اثرات مثبت را از مکمل خود دریافت کنند.

با این حال، از نظر علمی، زمان مصرف مکمل بتا آلانین در واقع بسیار مهم نیست. این به این دلیل است که بتا آلانین به کارنوزین تبدیل می شود و در ماهیچه ها ذخیره می شود. اگر مدت کوتاهی بعد ورزش نکنید (مانند کافئین) به سادگی از بین نمی رود. ذخایر کارنوزین شما چندین روز پس از مصرف مکمل بتا آلانین هنوز وجود دارد. حتی خبر بهتر، تحقیقات نشان داده اند که پس از قطع مصرف مکمل های حاوی این ماده، ذخایر ماهیچه ای کارنوزین تنها 2 درصد در هفته کاهش می یابد. دوز توصیه شده این ماده 2-5 گرم در روز است که بهتر است این دوز را در طول روز پخش کنید، برخی دیگر نیز پیشنهاد می کنند که برای شروع دوز 4-6 گرم در روز به مدت 4 هفته داشته باشید. هر چند به طور کلی مانند هر مکمل دیگری باید با توجه به وضعیت بدنی شما دوز مناسب آن انتخاب شود که پیشنهاد می شود از مربی و یا متخصص تغذیه کمک بگیرید.

قیمت بتا آلانین

گفته می شود که به طور کلی این مکمل برای مصرف بی خطر است. با این حال، در نظر داشته باشید که برای بهره مندی از مزایای این محصول، باید محصولاتی از برندهای معتبر و با کیفیت بالا را تهیه کنید. توجه به این امر هم مهم است که خرید از یک فروشگاه معتبر مکمل سبب می شود تا بتوانید محصولاتی با کیفیت اصلی داشته باشید.

بسیاری از افراد سودجو، ممکن است مکمل های تقلبی را با لیبل محصولات معروف به فروش برسانند و یا محصولات تاریخ گذشته را به شما بفروشند، با خرید از یک فروشگاه معتبر که تمامی مجوزهای لازم برای فعالیت را دارد، شما می توانید از این ضررها جلوگیری کنید.

برای خرید پمپ و بتا آلانین می‌توانید به فروشگاه جزیره مکمل مراجعه کنید.