تقویت سیستم ایمنی | گلوتامین مایوجنیکس

7 شهریور 1402

تقویت سیستم ایمنی | گلوتامین مایوجنیکس

گلوتامین مایوجنیکس یک مکمل ورزشی مفید است که می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن شما هم کمک کند. این مکمل به رشد عضلانی کمک می کند و همچنین انرژی کل بدن را افزایش می دهد و برای بهبود عملکردهای متابولیک مهم، مفید است. اما علاوه بر موارد ذکر شده، مطالعات بالینی نشان می دهد که مصرف مکمل های گلوتامین باعث تقویت سیستم ایمنی و کاهش عفونت ها می شود. گلوتامین ممکن است به پیشگیری یا درمان اختلال عملکرد ارگان های متعدد پس از شوک یا آسیب های دیگر در میان افراد در بخش مراقبت های ویژه کمک کند.

همانطور که می دانید که تقویت سیستم ایمنی بدن یکی از مواردی است که حتما باید به آن توجه کنیم. این سیستم که از بدن در برابر عوامل بیماری زا دفاع می کند پس در نتیجه تقویت کردن آن هم از اهمیت بالایی برخوردار است تا هنگام ورود میکروب و ویروس ها بتواند از ما محافظت کند. در این بخش به بررسی این مکمل و تاثیر آن در تقویت سیستم ایمنی می پردازیم.

راه های تقویت سیستم ایمنی بدن

پیش از پرداختن به ارتباط تقویت سیستم ایمنی و گلوتامین مایوجنیکس به راه های دیگری که برای افزایش مقاوت بدن وجود

دارند، خواهیم پرداخت و با راعایت آن ها سیستم ایمنی بدنتان تقویت می شود.

- **رژیم غذایی سالم:** این به معنای خوردن مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین بدون چربی است. این غذاها مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را برای عملکرد صحیح از جمله ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها تامین می کنند. در حالیکه بدن اکثر مواد غذایی مورد نیاز خود را می تواند با استفاده از رژیم غذایی سالم دریافت کند، اما سبک زندگی مدرن ما در کنار عادات غذایی و... عموما بدن ما را نیازمند انواع مکمل غذایی می کند تا بتواند ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را تامین نماید.
- **ورزش منظم:** ورزش به بهبود گردش خون و جریان خون کمک می کند، که می تواند به رساندن سلول های ایمنی به جایی که نیاز است کمک کند. همچنین به کاهش استرس کمک می کند زیرا استرس می تواند سیستم ایمنی بدنی شما را به شدت را تضعیف کند. در مجموع همچنین فردی که ورزش منظم داشته باشد، احتمال انباشت چربی و چاقی او نیز کاهش پیدا می کند، این امر نیز به تنهایی عاملی تاثیرگذار در ایجاد سیستم ایمنی قوی خواهد بود.
- **خواب کافی:** بدن شما برای مبارزه با عفونت نیاز به خواب کافی دارد. استراحت و خواب کافی از کلیدهای اصلی زندگی سالم هستند. زمانی که استراحت می کنید، به خصوص وقتی مریض هستید، بدن شما تمامی انرژی خود را صرف سیستم ایمنی کرده و با عوامل بیماری زا می‌جنگد. همواره به خاطر داشته باشید که 7–8 ساعت در شب بخوابید، چرا که خستگی باعث تضعیف سلول‌های حامی ایمنی بدن شما می‌شود.
- **مدیریت استرس:** استرس می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند. در واقع استرس موجب تولید کورتیزول می‌شود که عامل بسیاری از بیماری‌ها است. برای یک زندگی سالم باید راه های سالمی برای مدیریت استرس پیدا کنید، مانند ورزش، یوگا یا مدیتیشن.
- **ترک سیگار:** اگر تا به امروز دلیل کافی برای ترک سیگار نیافتید، بهتر است بدانید که سیگار به سیستم ایمنی آسیب می رساند و مبارزه با عفونت را دشوارتر می کند. اگر سیگار می کشید، ترک آن بهترین کاری است که می توانید برای سلامتی خود انجام دهید.
- **خودداری از مصرف زیاد الکل:** همواره در نظر داشته باشید که مصرف الکل باعث اختلال و تضعیف این سیستم می شود.
- **نوشیدن آب کافی:** نوشیدن آب به هیدراته ماندن سلول‌های بدن شما کمک کرده و برای سلامت و تندرستی مهم است. این امر نیز یکی از اصول مهم برای سالم ماندن سیستم ایمنی بدن شما است.

ارتباط تقویت سیستم ایمنی و گلوتامین مایوجنیکس

گلوتامین یک مکمل ورزشی است که می تواند مزایای زیادی برای بدن شما داشته باشد. این محصول یکی از گزینه‌های مصرفی ورزشکاران است. چرا که بهبودی بعد از تمرینات ورزشی را تسریع می‌کند. در واقع اگر فردی تحت تمرینات بدنی شدید یا در حال بهبودی از بیماری یا آسیب باشد، مکمل گلوتامین ممکن است به بهبودی کمک کند. همچنین مهم است در نظر داشته باشیم که افرادی که تمرینات سنگین در برنامه خود دارند، تمرین بیش از حد که می تواند انرژی بدن را مصرف کرده و سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند، مصرف این مکمل از این امر جلوگیری می‌کند.

به طور کلی گلوتامین منبع انرژی اولیه برای سلول های ایمنی، به ویژه لنفوسیت ها (نوعی گلبول سفید خون) و ماکروفاژها است. این سلول ها اجزای ضروری سیستم ایمنی هستند و برای عملکرد موثر به انرژی نیاز دارند. اما این‌ها تنها مزایای این محصول نیستند، بلکه این ماده برای حفظ سلامت روده هم مفید است. از طرفی بخش قابل توجهی از سیستم ایمنی در بافت لنفوئیدی مرتبط با روده (GALT) قرار دارد. گلوتامین به حفظ یکپارچگی سد روده کمک می کند، که برای جلوگیری از ورود پاتوژن ها و سموم مضر به جریان خون ضروری است.

در آخر نیز می‌توان گفت که گلوتامین به دلیل پتانسیل آن برای کاهش التهاب در بدن مورد مطالعه قرار گرفته است. التهاب مزمن می تواند سیستم ایمنی را در طول زمان تضعیف کند، بنابراین کاهش التهاب ممکن است به طور غیرمستقیم از عملکرد ایمنی حمایت کند.

خرید مکمل گلوتامین مایوجنیکس

گلوتامین مایوجنیکس نوعی گلوتامین است که توسط سلول های ماهیچه ای تولید می شود و فراوان ترین آمینواسید در بافت ماهیچه ای است. برخی از عملکردهای کلیدی گلوتامین میوژنیک عبارتند از: تامین انرژی برای سلول های عضلانی، محافظت از سلول های عضلانی در برابر آسیب، حفظ و تقویت سیستم ایمنی بدن. این گلوتامین را می توان از رژیم غذایی و مصرف مکمل آن هم بدست آورد. همانطور که گفته شد از این محصول هم می توانید در جهت بهبود اسیستم ایمنی استفاده کنید.

شما می‌توانید این محصول را در انواع مختلف، در کنار انواع مکمل های ورزشی مورد نیاز خود، در فروشگاه جزیره مکمل پیدا کنید. جزیره مکمل با سال ها سابقه معتبر و تخصصی در زمینه فروش انواع مکمل های ورزشی، با فراهم آوردن سبد کالایی متنوع به شما کمک می‌کند تا بتوانید محصولاتی با کیفیت، اصل و اورجینال و مطمئن را به صورت آنلاین و تنها با چند کلیک تهیه کرده و درب منزل تحویل بگیرید.