



راهنمای خرید آمینو برای اکثر ورزشکاران مفید است. چرا که این دسته انواع مکمل ورزشی این روزها به عنوان محصولاتی محبوب در بین ورزشکاران است تا آنها را در راه رسیدن به اهداف ورزشی یاری کند.

چرا ورزشکاران باید از مکمل ورزشی استفاده کنند؟

قبل از اینکه به راهنمای خرید آمینو بپردازیم، باید درباره مزایای مکمل های ورزشی برای ورزشکاران به صورت کلی صحبت کنیم. چرا که بسیاری از افراد مقاومتی درباره مصرف آنها دارند. اما در این زمینه باید ادعا کرد که یکی از مهم ترین استراتژی های افزایش عملکرد البته مکمل های غذایی هستند. به دلیل نتایج ترکیبی آنها در بهبود عملکرد، رفاه و سلامت فیزیولوژیکی کلی، علاقه قابل توجهی به مکمل ها وجود دارد. اما نیاز به بررسی است که آیا مکمل ها برای همه ضروری است؟ قطعاً نه.

با این حال، ورزشکاران حرفه ای، بدن خود را تحت استرس شدیدی قرار می دهند که در زندگی روزمره با آن مواجه نمی شوند در نتیجه برای تامین نیازهای بدن خود باید از این دسته از محصولات استفاده کنند. از طرفی نه تنها این مواد نیازهای بدن ورزشکاران را برطرف می کنند، بلکه مسیر رسیدن به اهداف ورزشی را سهل الوصول تر می کند. اما باید در نظر داشته باشید که مصرف مکمل غذایی به تنهایی برای بهینه سازی عملکرد کافی نیست. شما باید آنها را در ترکیب با برنامه دقیق ورزشی استفاده کنید تا به اندام ایده آل خود و اهداف ورزشی مورد نظر خود دست پیدا کنید.

راهنمای خرید آمینو

تحقیقات نشان می دهد که مصرف تقریبی 2 گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن برای به حداکثر رساندن سازگاری های تمرینی مورد نیاز است. برای یک ورزشکار با وزن 100 کیلوگرم، این معادل با پروتئین هدف روزانه 200 گرم یا معادل تقریباً شش سینه مرغ است. اما از طرفی برای ورزشکاران با سبک زندگی پرمشغله و با حجم تمرین بالا، ممکن است رسیدن به پروتئین مورد نیاز خود با استفاده از غذاهای کامل امکان پذیر نباشد. در این مورد، پروتئین آب پنیر یا وی را به عنوان یک منبع پروتئینی سریع هضم، با یکی از بالاترین پروفایل های اسیدهای آمینه ضروری (از جمله لوسین که محرک مهمی برای سنتز پروتئین ماهیچه ای است) از بین تمام پروتئین ها توصیه می کنیم. اما در کنار آن نیاز است که از مکمل آمینو نیز استفاده شود.

این روزها بیشتر ورزشکاران حرفه ای از فواید آمینو اسیدها برای ورزش آگاه هستند. و همچنین تعداد فزاینده ای از ورزشکاران آماتور و بزرگسالان فعال تفریحی نیز از مکمل های اسید آمینه استفاده می کنند. آمینو اسیدهای ضروری بدن برای ساخت پروتئین ماهیچه مورد نیاز است. هنگامی که ورزش می کنیم، بدن ما به تعداد بیشتری از آنها برای عملکرد خوب نیاز دارد. اسیدهای آمینه ضروری به ویژه در غذاهای سرشار از پروتئین مانند ماهی، گوشت، تخم مرغ، سویا و محصولات لبنی فراوان هستند. در شکل غذایی – یعنی پروتئین – سه تا چهار ساعت طول می کشد تا بدن اسیدهای آمینه را جذب کند. با این حال، به شکل کریستالی، بدن می تواند آنها را تنها در 30 دقیقه جذب کند. این بدان معناست که ما می توانیم اسیدهای آمینه را زمانی که بدنمان به آنها نیاز دارد، مصرف کنیم، که آنها را برای ورزش و تمرین ایده آل می کند.

آمینو اسیدها چگونه به بدن ما کمک می کنند؟

تحقیقات جدید در مورد سه اسید آمینه به ویژه – لوسین، آلانین و پرولین – نشان می دهد که آنها می توانند در ترکیب با سایر اسیدهای آمینه، کربوهیدرات ها یا پروتئین آب پنیر، ریکاوری عضلات را بهبود بخشند، استقامت را بهبود بخشند و توده عضلانی بسازند. در اینجا نحوه انجام آن را توضیح خواهیم داد.

در واقع می توان گفت که لوسین برای ورزش کردن فوایدی دارد. همچنین باید در نظر داشت که از دست دادن پروتئین منجر به ضعف عضلانی می شود و یکی از اهداف مهم ما، افزایش قدرت عضلانی است که به زیبایی اندام نیز منجر می شود. اما در حین ورزش شدید یا طولانی مدت انرژی بدن ما تمام می شود و شروع به تجزیه پروتئین ماهیچه ای و تبدیل اسیدهای آمینه ضروری آن به انرژی می کند. علاوه بر این، تولید پروتئین ماهیچه ای کاهش می یابد. این کاهش خالص پروتئین منجر به ضعف عضلانی و کاهش عملکرد ورزشی می شود.

همچنین لازم به ذکر است که لوسین عضلات آسیب دیده را می سازد و ترمیم می کند. در واقع لوسین یکی از سه آمینو اسید به اصطلاح شاخه دار (BCAA) است که تقریباً 40 درصد از اسیدهای آمینه ضروری در پروتئین ماهیچه را تشکیل می دهد. لوسین به دلیل نقشی که در سنتز پروتئین برای ساخت، حفظ و ترمیم عضلات ضعیف یا آسیب دیده دارد، اهمیت ویژه ای دارد. LEAA (اسیدهای آمینه ضروری غنی شده با لوسین) مخلوطی از 9 اسید آمینه است که برای تولید سریع و کارآمد پروتئین ماهیچه ای فرموله شده است. تحقیقات نشان می دهد که میزان تولید پروتئین ماهیچه ای تا حد زیادی به مقدار لوسین موجود بستگی دارد. علاوه بر این، داده ها نشان می دهند که LEAA ضعف عضلانی ناشی از تجزیه پروتئین را برای چند روز پس از تمرین کاهش می دهد و بهبود آسیب های عضلانی فیزیکی ناشی از ورزش را تسریع می کند.

خرید انواع مکمل آمینو

حالا که به بررسی راهنمای خرید آمینو پرداختیم، می دانیم که این دسته از محصولات اگر به روش صحیح استفاده شوند، می

توانند به حالت سازی و ریکاوری عضلات، افزایش استقامت و ساخت توده عضلانی موثرتر کمک کنند. پس باید با بهترین راه ها برای خرید مکمل اسیدهای آمینه نیز آشنا شویم. چرا که برای خرید هر یک از انواع مکمل های ورزشی، باید از مرکزی معتبر اقدام کنیم. مرجعی که نه تنها تنوع بالایی از محصولات را داشته باشد که ما بتوانیم بر حسب پیشنهاد دکتر تغذیه و مربی، بهترین گزینه را بر حسب نیاز بدن خود تهیه کنیم، بلکه مطمئن باشیم که محصولی با کیفیت اصلی، ضمانت اصالت کالا و با تاریخ انقضای کافی را به ما ارائه می دهد.

این روزها با توجه به محبوبیت این دسته از کالاها در کشور، افراد زیادی، محصولاتی تقلبی را با عنوان اصلی و قیمت های بالا به مشتریان می فروشند، افرادی نیز کالاهای تاریخ گذشته را با تعویض لیبل، به مشتریان می فروشند.

برای خرید انواع مکمل ورزشی، شما می توانید از مرجع معتبر فروشگاه آنلاین جزیره مکمل اقدام کنید.