



برای ورود به مبحث راهنمای خرید ال آرژنین بهتر است کمی با این مکمل ورزشی آشنا شویم. می توان گفت که این محصول یکی از جدیدترین و محبوبترین مکملها برای ورزشکارانی که به دنبال افزایش عملکرد هستند، به شکل یک اسید آمینه طبیعی به نام ال آرژنین است.

به طور کلی می توان ادعا کرد که دو دلیل عمده برای محبوبیت آن وجود دارد:

1. اول، ال-آرژنین پیش ماده ای برای اکسید نیتریک است که به بهبود جریان خون کمک می کند، که به نوبه خود ممکن است به رساندن مواد مغذی مهم به عضلات در حال کار کمک کند و به حذف مواد زائد متابولیک کمک کند.
2. دوم، تحقیقات ثابت کردند که ال-آرژنین موجب افزایش سطح هورمون رشد در خون است.

مورد دوم سبب می شود که بسیاری به این ماده به عنوان عاملی تاثیرگذار برای رشد و بلندی قد توجه کنند. ال آرژنین به چند دلیل جالب است. می تواند پاسخ هورمون رشد را افزایش دهد، و به همین ترتیب می تواند توده عضلانی را افزایش دهد. همچنین بر انسولین، که یکی دیگر از هورمون های آنابولیک است، تأثیر می گذارد. موضوع داغ اخیر در مورد اکسید نیتریک به عنوان گشادکننده عروق بوده است. تئوری این است که اگر می توانید رگ ها را گشاد کنید. شریان های خود می توانید به طور بالقوه جریان خون را در ماهیچه ها تقویت کنید و تحویل مواد مغذی و دفع مواد زائد را افزایش دهید. همچنین این دسته از مکمل ها

اغلب برای افراد مسن مبتلا به بیماری های قلبی عروقی، اختلال عملکرد اندوتلیال یا فشار خون به دلیل خواص اتساع عروقی آن تجویز می شود و به ندرت در جمعیت های جوان تر و شدیدتر مورد مطالعه قرار می گیرد.

بهترین مارک ال آرژنین برای افزایش قد

برای اینکه بتوانیم به راهنمای خرید ال آرژنین برای افزایش قد بپردازیم، ابتدا باید موثر بودن آن برای افزایش قد را مورد بررسی قرار دهیم. وقتی صحبت از رشد و تکامل کودک می شود، مواد مغذی مانند ویتامین D⁺ کلسیم، پروتئین و فیبر از اهمیت بالایی برخوردار هستند. کودکانی که از رشد عقب مانده اند، برای حمایت از رشد و نمو سالم خود، به تغذیه کامل و متعادل نیاز دارند. برخی از مواد مغذی که ممکن است وعده های غذایی روزمره این کودکان را از دست بدهند می تواند شامل ویتامین D⁺ کلسیم، فیبر و برخی از مواد مغذی کمتر شناخته شده مانند آرژنین و ویتامین K2 باشد. آنها دو عامل مهم برای کمک به ساخت استخوان های بلندتر و قوی تر در کودکان هستند. با این حال، فواید این دو ماده مغذی اغلب نادیده گرفته می شوند.

ویتامین K2 پروتئین های استئوکالسن را فعال می کند که کلسیم را وارد استخوان ها می کند. بدون ویتامین K2⁺ کلسیم نمی تواند کار خود را به درستی انجام دهد. مکمل آرژنین یک آمینو اسید مهم است که در رشد قد نقش دارد. تکثیر سلول ها در صفحه رشد استخوان ها را تقویت می کند تا به رشد طولانی تر استخوان ها کمک کند. تحقیقات نشان داده اند که کودکانی که رشد قد کمی دارند، سطوح خونی آرژنین به میزان قابل توجهی نسبت به کودکان عادی کمتر بوده و مصرف کمتر آرژنین با رشد کندتر قد مرتبط است. انواع مکمل های این دسته از محصولات، می توانند در این زمینه کمک کننده باشند. مکمل هایی معتبر که از فروشگاه های مجوزهای لازم تهیه شده باشد و استانداردهای لازم را دارا باشد.

آرژنین چگونه به ورزشکاران کمک می کند؟

آرژنین را می توان در پروتئین های ماهیچه ای گنجانده یا برای انرژی مورد استفاده قرار داد، که نمونه ای از اسیدهای آمینه است. با این حال، نقش خاصی نیز دارد، یعنی تشکیل اکسید نیتریک (NO) که با بسیاری از اثرات مثبت آن بر بدن مرتبط است. آنزیم NOS (نیتریک اکسید سنتاز) در دیواره های عروقی تشکیل می شود. وظیفه آن اتصال آرژنین به خود و تبدیل آن به اکسید نیتریک و سیتروالین است که می تواند دوباره به آرژنین تبدیل شود. NO تشکیل شده ماده فعال اصلی است که مسئول گشاد کردن عروق خونی (اتساع عروق) و شل کردن آنها است که برای بسیاری از فرآیندهای بدن مهم است

اکسید نیتریک همچنین وظایف مهم دیگری در بدن دارد، مانند کمک به از بین بردن باکتری های مضر یا کمک به فعالیت سلول های ایمنی. برخی از مواد مهم دیگر نیز از آرژنین تشکیل می شوند. اینها شامل سیتروالین ذکر شده است که به عنوان یک مکمل غذایی نیز استفاده می شود زیرا می تواند سطح NO را در بدن افزایش دهد. آرژنین همچنین همراه با گلیسین و متیونین به عنوان پایه ای برای تشکیل کراتین عمل می کند که عمدتاً در کبد و کلیه ها تولید می شود و برای تولید انرژی بدن مهم است.

نحوه مصرف این مکمل

با این گفته، بهترین زمان از روز برای مصرف ال-آرژنین احتمالاً درست قبل از تمرین است تا اثرات حاد اضافی را به حداکثر برسانید، به خصوص اگر دوز بالاتری مصرف می کنید. بنابراین، اگر می خواهید تصمیم بگیرید که ال-آرژنین را قبل یا بعد از تمرین خود مصرف کنید، توصیه می کنیم قبل از تمرین استفاده کنید.

هیچ پروتکل دوز توصیه شده ای برای مصرف آرژنین وجود ندارد، اما توصیه استاندارد مصرف 3-6 گرم آرژنین در یک زمان است. این مقداری است که در مطالعات نشان داده شده است که در عین خطر کم برای مشکلات گوارشی موثر است. برای حفظ سطوح بالاتر آرژنین خون، می توان روزانه سه دوز کوچکتر مصرف کرد که در مجموع 15-18 گرم آرژنین در روز است.

برای حمایت حداکثری از عملکرد ورزشی، توصیه می‌شود 30 تا 90 دقیقه قبل از فعالیت، آرژنین را مکمل‌سازی کنید. مقدار مشخص بستگی به تحمل دارد. بنابراین توصیه می‌شود با دوز کمتر (مثلاً 2 گرم) شروع شود و در صورت لزوم افزایش یابد. برای حمایت از سلامتی و حفظ سطوح بهینه آرژنین در بدن، مصرف دوزهای کمتر در حد توصیه شده معمولی در هر زمانی از روز کافی است.

راهنمای خرید ال آرژنین

آرژنین معمولاً به دو شکل یافت می‌شود، یعنی به صورت ال-آرژنین یا آرژنین آلفا کتوگلوتارات.

1. ال-آرژنین شکلی از اسید آمینه آرژنین است که به طور طبیعی در غذاها و بدن انسان یافت می‌شود. از این فرم در پزشکی نیز استفاده می‌شود، به عنوان مثال در درمان مشکلات قلبی یا آسیب‌های گسترده فوق‌الذکر.
2. آرژنین آلفا کتوگلوتارات (AAKG) ترکیبی از اسید آمینه ال آرژنین و نمک اسید گلوتاریک است. مزیت آن بهبود جذب و آزادسازی تدریجی آرژنین در خون است. بیشتر در مکمل‌های ورزشکارانی یافت می‌شود که علاوه بر تامین اکسیژن و مواد مغذی ماهیچه‌ها، رشد توده عضلانی را نیز هدف قرار می‌دهند.

آرژنین را می‌توان به صورت قرص یا پودر مصرف کرد. تأثیر هر دوی آنها قابل مقایسه است، بنابراین فقط به ترجیح شما بستگی دارد که کدام یک از اشکال را انتخاب کنید.

برای خرید این محصول می‌توانید از طریق فروشگاه آنلاین جزیره مکمل اقدام کنید.