



در راهنمای خرید بی سی ای ای باید کمی با این محصولات و مزایا و کاربردهای آنها آشنا شویم. به طور کلی می توان گفت که این دسته از انواع مکمل ورزشی آمینو اسیدهای شاخه دار هستند که در واقع مکمل رایجی هستند که اغلب به عنوان راهی سریع برای افزایش عملکرد ورزشی به بازار عرضه می شوند. BCAA ها و اسیدهای آمینه ضروری (EAAs) برخی از بزرگترین کلمات کلیدی در تغذیه امروزی هستند، با جریان ثابتی از مطالعات جدید که دائماً در حال ظهور هستند که نشان می دهد این مواد مغذی چقدر برای سلامتی حیاتی هستند.

به بیان دقیق تر، تعریف رسمی BCAA شامل هر نوع اسید آمینه ای است که دارای زنجیره ای است که به یک طرف منشعب می شود. این شامل سه اسید آمینه است: لوسین، ایزولوسین و والین. هر سه به عنوان اسیدهای آمینه ضروری در نظر گرفته می شوند، به این معنی که بدن شما قادر به تولید آنها به تنهایی نیست و به جای آن باید از منابع غذایی و/یا مکمل ها تهیه شوند. به طور کلی، 20 اسید آمینه مختلف برای رشد، توسعه و عملکرد مناسب بدن مورد نیاز است، از جمله گلیسین، تیروزین، سیستئین و غیره. یازده مورد از این اسیدهای آمینه تحت تعریف اسید آمینه غیر ضروری قرار می گیرند، به این معنی که آنها در واقع می توانند توسط بدن شما تولید شوند.

برخلاف بسیاری از اسیدهای آمینه دیگر BCAA به جای کبد در ماهیچه ها تجزیه می شود و نقش کلیدی در تولید انرژی در حین ورزش بازی می کند. آنها همچنین برای بسیاری از جنبه های دیگر سلامتی، از جمله حفظ سطح قند خون طبیعی و عضله

سازی، کاملاً حیاتی هستند. BCAA ها در سال های اخیر به شدت مورد تحقیق قرار گرفته اند و مجموعه ای از مطالعات جدید فهرست طولانی از مزایای مکمل BCAA را کشف کرده اند. مطالعات نشان می دهد که افزودن پودر BCAA به رژیم غذایی روزانه می تواند به افزایش رشد عضلانی، تسهیل ریکاوری پس از تمرین، بهبود سلامت کبد، جلوگیری از از دست دادن عضلات، افزایش عملکرد ورزشی و حتی افزایش کاهش وزن کمک کند.

راهنمای خرید بی سی ای ای

اگر متوجه شدید که بعد از رفتن به باشگاه دائماً احساس درد می کنید، انواع مکمل بی سی ای ای می توانند به شما کمک کنند. مطالعه ای در مجله تغذیه به بررسی مکمل BCAA قبل و بعد از ورزش پرداخت. این به کاهش آسیب عضلانی ناشی از ورزش کمک کرد و در عین حال سنتز پروتئین عضلانی را تقویت کرد.

مطالعات دیگر نشان می دهد که BCAA ها می توانند تجزیه پروتئین را در حین ورزش کاهش دهند و آسیب عضلانی را کاهش دهند و دردهای جانبی را کاهش دهند و ریکاوری عضلات را تسریع کنند. به علاوه، یک مطالعه در ژاپن حتی نشان داد که مصرف مکمل BCAA قبل از تمرین منجر به کاهش درد و خستگی عضلانی می شود. به همین دلیل، جای تعجب نیست که مروری بر مطالعات منتشر شده، این نتیجه رسید که این دسته از مکمل ها نسبت به استراحت پس از دوره های تمرین شدید، استراتژی مؤثرتری برای تسریع بهبودی است. اما برای خرید آنها باید به چه نکاتی توجه کرد؟

به طور کلی می توان ادعا کرد که اگر به دنبال تقویت قدرت و ریکاوری عضلانی و ارتقای تمرینات خود به سطح بعدی هستید، بهترین گزینه مکمل BCAA است. اما تنوع زیادی پودر، کپسول و قرص BCAA برای دوز سریع و راحت پروتئین اضافی در بازار موجود است که انتخاب را برای ما دشوار می کند.

بسیاری معتقد هستند که پودر پروتئین BCAA می تواند بهترین گزینه باشد، زیرا حاوی 9 اسید آمینه ضروری است که بدن شما به آن نیاز دارد و همچنین شامل هر سه آمینو اسیدهای شاخه دار است. برخی از بهترین مکمل های اسید آمینه شامل پروتئین آب پنیر و پودر پروتئین ساخته شده از مواد باکیفیتی هستند که هر دو حاوی طیف وسیع تری از اسیدهای آمینه مهم مورد نیاز شما و همچنین BCAA هستند.

پودر پروتئین برنج قهوه ای گزینه دیگری است و یک منبع BCAA وگان است که مجموعه کاملی از تمام 20 اسید آمینه را دارد. از هر یک از این گزینه ها برای تهیه یک نوشیدنی یا اسموتی خوش طعم BCAA در کنار میوه ها، سبزیجات و ترکیبات سوپر غذای مورد علاقه خود استفاده کنید. بهترین محصولات مکمل BCAA نیز باید عاری از انواع مواد مضر افزودنی، از جمله شیرین کننده های مصنوعی، غلیظ کننده ها، مواد جامد شیر و دکستروز باشند.

بهترین زمان مصرف بی سی ای ای

حالا که با راهنمای خرید بی سی ای ای آشنا شدیم، لازم است که زمان مناسب برای خرید آن را نیز بدانیم. وقتی نوبت به فهمیدن زمان مصرف مکمل های BCAA می رسد، بیشتر توصیه می کنند از آنها قبل و بعد از تمرین استفاده کنید تا برنامه تمرینی خود را بهینه کنید. گزینه دیگر این است که آنها را درست قبل از خواب مصرف کنید، که تصور می شود به بهبود عضلات کمک می کند و درد هنگام خواب را کاهش می دهد.

برای بهترین نتایج BCAA ها باید در مدت زمان طولانی تری مصرف شوند، به این معنی که مصرف آن در روزهایی که ورزش می کنید و همچنین روزهایی که ورزش نمی کنید مهم است. دوز BCAA می تواند متفاوت باشد که باید بر حسب نیاز بدن شما و شدت تمرینات ورزشی بر اساس پیشنهاد دکتر تغذیه و یا مربی خود آن را مصرف کنید. اما در نظر داشته باشید که در

حالت ایده آل، این دوز باید به چند دوز کوچکتر در طول روز تقسیم شود، مانند قبل و بعد از تمرین.

خرید مکمل بی سی ای ای

می دانیم که این دسته از مکمل ها شامل آمینو اسیدهای شاخه دار (BCAAs) و نوعی اسید آمینه ضروری از جمله والین، لوسین و ایزولوسین هستند که دارای شاخه ای در زنجیره های جانبی خود هستند. بدن قادر به تولید این آمینو اسیدها به تنهایی نیست، به همین دلیل مهم است که آنها را از منابع غذایی یا مکمل ها دریافت کنید. اما این مکمل ها چه کار می کنند؟ تحقیقات تعدادی از مزایای بالقوه مکمل BCAA □ از جمله افزایش رشد عضلانی، زمان ریکاوری سریعتر، سلامت بهتر کبد، کاهش از دست دادن عضلات، بهبود عملکرد ورزشی و افزایش کاهش وزن را کشف کرده است. البته این مواد را می توان در بسیاری از غذاهای پروتئینی مختلف از جمله گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات و تخم مرغ یافت.

با این راهنمای خرید بی سی ای ای به طور کلی به این دسته از محصولات آشنا شدید. اگر قصد خرید محصولاتی با کیفیت و ضمانت اصالت کالا را دارید، می توانید از فروشگاه جزیره مکمل اقدام کنید.