

طریقه مصرف bcaa پودری bpi

15 آذر 1402



bcaa پودری bpi □ برای خرید مکمل بی سی ای ای باید از طریقه مصرف bcaa پودری bpi نیز آگاه باشید تا با مصرف درست و به اندازه بتوانید به اهداف ورزشی خود برسید. BCAA پودری از برند بی پی ای یک مکمل محبوب در بین علاقه مندان به تناسب اندام و ورزشکاران است که به دلیل پتانسیل عضله سازی، تقویت ریکاوری و چربی سوزی مورد توجه فراوان قرار گرفته است.

همانطور که می دانید به گروهی از آمینو اسیدهای غیر ضروری بدن قادر به تولید آنها نیست، آمینو اسید شاخه دار یا اصطلاحاً بی سی ای ای گفته می شود و به سه دسته کلی لوسین، ایزولوسین و والین تقسیم بندی می شوند و حدود 35٪ از ماهیچه های اسکلتی شما را تشکیل می دهند. برخلاف سایر آمینو اسیدها، این دسته از مواد می توانند به طور مستقیم جذب شده و توسط ماهیچه های شما برای تامین انرژی، به خصوص در حین و بعد از ورزش، استفاده شوند. در ادامه به روش مصرف و نکات تخصصی مرتبط به آن می پردازیم.

مصرف بی سی ای ای bpi شما را به کدام اهداف ورزشی می رساند؟

برای طریقه مصرف bcaa پودری bpi باید بدانید که آیا این محصول به طور کلی برای شما مناسب است؟ و شما را به کدام یک از اهداف ورزشی تان می تواند برساند؟ به طور کلی باید در نظر داشته باشید که مصرف هیچ کدام از مکمل ها به تنهایی شما را به اهداف مورد نظرتان نمی رساند و حتما باید در کنار ورزش و البته تغذیه مناسب مصرف شود تا روند رسیدن به تناسب اندام سریع تر طی شود. در واقع به عنوان یک میان بر در مسیر اهداف ورزشی شما هستند. اما در مجموع می توان گفت که مصرف بی سی ای ای می تواند به شما در رسیدن به اهداف ورزشی زیر کمک کند:

- **افزایش حجم عضلات:** BCAA ها سنتز پروتئین را تحریک می کنند، که یک فرآیند ضروری برای رشد عضلات است. آنها همچنین از تجزیه عضلات جلوگیری می کنند، که می تواند منجر به از دست دادن عضلات شود. این کار باعث افزایش و بازیابی سریع عضله می شود.
- **افزایش عملکرد تمرین:** دانستن طریقه مصرف این مکمل ورزشی به طور صحیح منجر به فراهم شدن انرژی مورد نیاز برای عضلات شما می شود، که می تواند به شما کمک کند تا تمرینات خود را با شدت و استقامت بیشتری انجام دهید. آنها همچنین باعث به کاهش خستگی در حین و بعد از تمرین می شود.
- **کاهش درد و خستگی عضلات:** BCAA ها می توانند به کاهش آسیب عضلات و التهاب کمک کنند، که می تواند منجر به ریکاوری سریعتر و درد کمتر بعد از تمرین شود.
- **کمک به کاهش وزن:** BCAA باعث افزایش چربی سوزی می شوند، در نتیجه می تواند گزینه مناسبی برای کاهش وزن باشد. همچنین در طول رژیم که محدودیت کالری وجود دارد، باعث حفظ توده عضلانی بدون چربی می شود.

ترکیبات مکمل BCAA برند بی پی ای

به طور کلی انتخاب بهترین مکمل BCAA به نیازها و ترجیحات فردی شما بستگی دارد. اگر به دنبال یک مکمل باکیفیت می گردید، مکمل بی پی ای به دلیل داشتن هر سه نوع این آمینواسید یعنی لوسین، ایزولوسین، والین یک گزینه خوب است. هر سروینگ 30 گرمی این محصول حاوی 5 گرم آمینواسید به نسبت 2:1:1 (2 گرم لوسین، 1 گرم ایزولوسین، 2 گرم والین) بوده که همه آن ها برای رشد، ترمیم و عملکرد عضلات و همچنین سنتز پروتئین ضروری هستند.

فناوری OET به جذب و تحویل سریعتر BCAA ها به عضلات کمک می کند. (اسید لینولئیک کونژوگه) یا CLA یک اسید چرب اشباع نشده است که به کاهش چربی و حفظ عضلات بدون چربی کمک می کند. این محصول حاوی 1 گرم از این اسید است. سدیم، پتاسیم، منیزیم که نوعی الکترولیت هستند به میزان 200 گرم نیز در این مکمل وجود دارند. الکترولیت ها مواد معدنی هستند که برای عملکرد عضلات ضروری هستند. اما چطور باید آن را مصرف کنیم تا به اهداف ورزشی مورد نظر خود برسیم؟

بهترین زمان و طریقه مصرف bcaa پودری bpi

اگرچه بهترین زمان و میزان مصرف مکمل BCAA برند BPI به اهداف، سن، جنسیت، وزن، سطح فعالیت و همچنین توصیه های مربی شما بستگی دارد. اما دستور کلی که عموم ورزشکاران و بدنسازان از آن پیروی می کنند را در ادامه به شما توضیح خواهیم داد.

به طور کلی، توصیه می شود که افراد بالغ روزانه 5 تا 10 گرم BCAA مصرف کنند. این مقدار معادل یک تا دو سروینگ از مکمل BCAA برند BPI است. اگر شما یک ورزشکار هستید، ممکن است نیاز به مصرف BCAA بیشتری داشته باشید. به عنوان مثال، ورزشکارانی که تمرینات شدید انجام می دهند ممکن است نیاز به مصرف 15 تا 20 گرم BCAA در روز داشته باشند. استفاده آن قبل از تمرین به شما کمک می کند تا انرژی بیشتری داشته باشید و از خستگی جلوگیری کنید. برای حفظ و افزایش سطح انرژی و جلوگیری از تجزیه عضلات بهتر است که در حین تمرین از این مکمل استفاده کنید. برای ریکاوری و ترمیم عضلات نیز توصیه می شود بعد از تمرین از بی سی ای ای استفاده کنید.

همانطور که گفته شد این محصول با ایجاد احساس سیری به چربی سوزی و کاهش وزن کمک می کند. به همین خاطر می توانید در طی روز از آن برای کاهش وزن استفاده کنید. حالا که با طریقه مصرف bcaa پودری bpi آشنا شدید لازم است بدانید که این محصول مانند تمامی مکمل ها بی خطر است اما ممکن است عوارض خفیفی مانند حالت تهوع و ناراحتی معده برای شما داشته باشد. به همین خاطر لازم است که قبل از خرید آن با مربی و یا پزشک خود درباره مصرف آن مشورت کنید.

خرید مکمل ورزشی از جزیره مکمل

مکمل بی سی ای ای از برند bpi یک مکمل خوب و موثر برای ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام است که به دنبال عضله سازی، ریکاوری و بهبود عملکرد ورزشی خود هستند، است. این مکمل در طعم های مختلف مانند هندوانه یخ و توت فرنگی موجود است و شما می توانید از فروشگاه جزیره مکمل آن را سفارش دهید و تحویل بگیرید. فروشگاه جزیره مکمل با تحویل فوری و بدون آسیب دیدگی محصولات توانسته اعتماد و رضایت تمامی مشتریان خود را جلب کند و سابقه خود را درخشان تر کند.