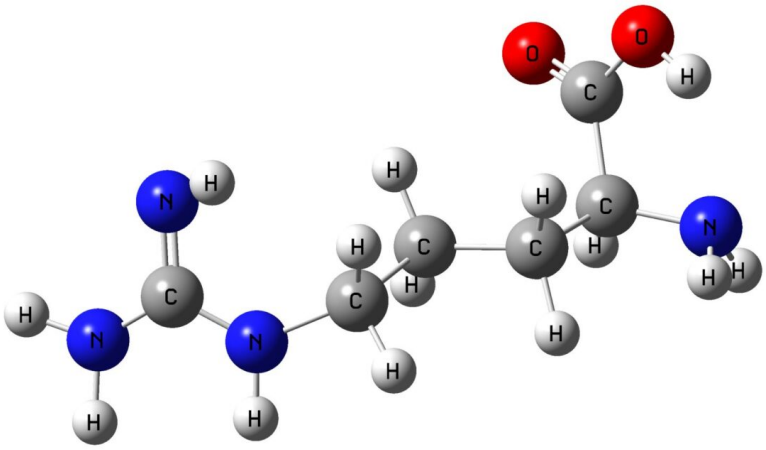
مکمل ال آرژنین + راهنمای جامع

3 شهریور 1403

مکمل ال آرژنین یکی از محبوب‌ترین مکمل‌های ورزشی است که به طور گسترده توسط ورزشکاران و بدنسازان مورد استفاده قرار می‌گیرد. ال آرژنین یک اسید آمینه ضروری – نیمه ضروری است که به عنوان پیش‌ساز نیتریک اکسید در بدن عمل می‌کند. نیتریک اکسید نقش مهمی در گشاد کردن عروق خونی و افزایش جریان خون به عضلات دارد. این ویژگی‌ها باعث شده که مکمل ال آرژنین برای بهبود عملکرد ورزشی، افزایش حجم عضلات، و تسریع در ریکاوری پس از تمرینات ورزشی مورد توجه قرار گیرد.

ال آرژنین چیست و چگونه عمل می‌کند؟

یک اسید آمینه است که در بدن به نیتریک اکسید تبدیل می‌شود. نیتریک اکسید به عنوان یک مولکول سیگنال‌دهنده، باعث گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شود و جریان خون را بهبود می‌بخشد. این عملکرد باعث افزایش دسترسی اکسیژن و مواد مغذی به عضلات در طول تمرینات ورزشی می‌شود و به ورزشکاران کمک می‌کند تا تمرینات خود را با شدت بیشتری انجام دهند. این ماده همچنین به تقویت سیستم ایمنی، بهبود زخم‌ها، و افزایش تولید هورمون رشد نیز کمک می‌کند.



جزیره مکمل

مزایای مصرف مکمل ال آرژنین

1- بهبود عملکرد ورزشی: با افزایش تولید نیتریک اکسید، جریان خون را بهبود می‌بخشد و به عضلات اکسیژن و مواد مغذی بیشتری می‌رساند. این ویژگی به ورزشکاران کمک می‌کند تا توانایی و استقامت بیشتری در طول تمرینات داشته باشند.

2- افزایش حجم عضلات: با بهبود جریان خون، ال آرژنین به رشد و تقویت عضلات کمک می‌کند. همچنین این اسید آمینه با تحریک تولید هورمون رشد، فرایندهای آنابولیک را تقویت می‌کند که نتیجه آن افزایش حجم عضلانی است.

3- تسریع ریکاوری: به تسریع فرآیند ریکاوری پس از تمرینات ورزشی کمک می‌کند. با افزایش جریان خون و تأمین مواد مغذی مورد نیاز عضلات، دردها و خستگی‌های عضلانی کاهش می‌یابد و بدن سریع‌تر به حالت عادی بازمی‌گردد.

4- تقویت سیستم ایمنی: با تقویت سیستم ایمنی بدن، مقاومت در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها را افزایش می‌دهد. این مکمل با افزایش تولید سلول‌های ایمنی، از عملکرد صحیح سیستم ایمنی پشتیبانی می‌کند.

5- بهبود سلامت قلب و عروق: این مکمل با افزایش نیتریک اکسید در بدن، به گشاد شدن رگ‌های خونی و کاهش فشار خون کمک می‌کند. این ویژگی‌ها می‌توانند به بهبود سلامت قلب و عروق و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کنند.

6- بهبود سلامت جنسی: در برخی موارد، ال آرژنین به عنوان مکملی برای بهبود اختلال نعوظ استفاده می‌شود. این اسید آمینه با افزایش جریان خون به اندام‌های تناسلی، می‌تواند به بهبود عملکرد جنسی کمک کند.

7- کاهش خستگی و افزایش انرژی: مصرف مکمل ال آرژنین باعث افزایش تولید انرژی در بدن می‌شود که به کاهش خستگی و افزایش سطح انرژی کمک می‌کند، به ویژه برای افرادی که فعالیت‌های ورزشی شدید دارند.

8- بهبود زخم‌ها و ترمیم بافت‌ها: نقش مهمی در ترمیم زخم‌ها و بازسازی بافت‌های آسیب‌دیده دارد. این مکمل با افزایش تولید کلاژن، فرآیند بهبود زخم‌ها را تسریع می‌کند.

عوارض جانبی مکمل ال آرژنین

- **مشکلات گوارشی:** یکی از شایع‌ترین عوارض جانبی مصرف ال آرژنین مشکلات گوارشی مانند نفخ، تهوع، اسهال و معده‌درد است. این مشکلات معمولاً در دوزهای بالای این مکمل رخ می‌دهد. برای کاهش این عوارض، توصیه می‌شود دوز مصرفی به تدریج افزایش یابد و در صورت بروز مشکلات گوارشی، مصرف آن کاهش یابد.
- **کاهش فشار خون:** ال آرژنین به گشاد شدن عروق خونی و کاهش فشار خون کمک می‌کند. در افراد با فشار خون پایین یا کسانی که از داروهای کاهنده فشار خون استفاده می‌کنند، این اثر می‌تواند منجر به افت بیش از حد فشار خون و بروز علائمی مانند سرگیجه، ضعف و حتی غش شود. بنابراین، مصرف آن در این افراد باید با احتیاط و تحت نظر پزشک انجام شود.
- **واکنش‌های آلرژیک:** در موارد نادر، برخی افراد ممکن است به مصرف ال آرژنین حساسیت داشته باشند که می‌تواند منجر به بروز واکنش‌های آلرژیک مانند خارش، قرمزی پوست، تورم و یا مشکلات تنفسی شود. در صورت مشاهده هرگونه علائم آلرژیک، مصرف مکمل باید فوراً متوقف و به پزشک مراجعه شود.
- **افزایش سطح پتاسیم:** در افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی یا کسانی که داروهای افزایش‌دهنده پتاسیم مصرف می‌کنند، مصرف ال آرژنین می‌تواند سطح پتاسیم خون را افزایش دهد. این وضعیت می‌تواند به مشکلاتی مانند ضعف عضلانی، نامنظمی ضربان قلب و در موارد شدیدتر به مشکلات قلبی منجر شود.

کدام مواد غذایی سرشار از ال آرژنین می باشد ؟

- گوشت قرمز: گوشت گاو و بره
- مرغ و بوقلمون
- ماهی و غذاهای دریایی: ماهی سالمون، ماهی تن و میگو
- آجیل و دانه‌ها: به خصوص بادام، گردو، دانه‌های کدو تنبل و کنجد.
- حبوبات: نخود، عدس و لوبیا
- محصولات لبنی: مانند شیر و پنیر
- سویا و محصولات سویا

مصرف ال آرژنین در زمان بارداری و شیردهی

ال آرژنین در دوران بارداری معمولاً برای شرایط خاصی مانند پره‌اکلامپسی تجویز می‌شود. این مکمل می‌تواند به بهبود نتایج بارداری و سلامت مادر و جنین کمک کند، به ویژه در زنانی که ممکن است نیازهای افزایش‌یافته بدن به ال آرژنین را از طریق رژیم غذایی تأمین نکنند. در برخی موارد، به‌ویژه در زنانی که رژیم‌های محدود دارند یا به دلیل حالت تهوع و استفراغ شدید نمی‌توانند از طریق غذا نیازهای خود را برآورده کنند، مکمل‌های پروتئینی یا اسید آمینه‌های خاص ممکن است ضروری باشد.

با این حال، مصرف هرگونه مکمل در دوران بارداری باید با تأیید و نظارت پزشک انجام شود. اگر باردار هستید و قصد دارید از مکمل ال آرژنین استفاده کنید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. در مورد شیردهی، تحقیقات کافی درباره ایمنی مصرف ال آرژنین انجام نشده است؛ بنابراین، در صورت نیاز به مصرف آن در دوران شیردهی، مشورت با پزشک ضروری است .

تداخل های دارویی

مکمل ال آرژنین ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد، از جمله:

داروهای کاهش‌دهنده فشار خون: مانند انالاپریل (Vasotec)، لوزارتان (Cozaar)، آملودیپین (Norvasc)، فوروزماید (Lasix) و غیره.

داروهای درمان اختلال نعوظ: مانند سیلدنافیل سیترات (Viagra)، تادالافیل (Cialis) و غیره.

داروهای رقیق‌کننده خون: مانند کلوپیدوگرل (Plavix)، انوکساپارین (Lovenox)، هپارین، وارفارین (Coumadin) و غیره.

داروهای ضد دیابت: مانند انسولین، پیوگلیتازون (Actos)، گلیپیزید (Glucotrol) و غیره.

داروهایی که جریان خون را افزایش می‌دهند: مانند نیتروگلیسیرین (Nitro-Dur)، ایزوسورباید (Imdur) و غیره.

علاوه بر این، ال آرژنین ممکن است با برخی از مکمل‌ها و مواد زیر تداخل داشته باشد:

گیاهان و مکمل‌هایی با اثر کاهش فشار خون: مانند کوآنزیم Q10، روغن ماهی، و غیره.

گیاهان و مکمل‌هایی که ممکن است قند خون را کاهش دهند: مانند شنبلیله، جینسینگ پاناکس، جینسینگ سیبری، و غیره.

گیاهان و مکمل‌های رقیق‌کننده خون: مانند میخک، سیر، جینکوبیلوبا، زردچوبه و غیره.

زایلیتول: این قند الکلی ممکن است باعث کاهش قند خون شود.

نحوه مصرف و دوز پیشنهادی :

مکمل ال آرژنین به طور معمول در دوزهای 2 تا 6 گرم در روز مصرف می‌شود. بهتر است مصرف این مکمل را به صورت تقسیم‌شده در طول روز انجام دهید تا بدن به بهترین شکل ممکن از آن بهره‌مند شود. برای ورزشکاران، مصرف ال آرژنین حدود 30 تا 60 دقیقه قبل از تمرین توصیه می‌شود تا اثرات بهبود عملکردی آن در طول تمرین به حداکثر برسد.

دوزهای ال آرژنین بسته به نوع درمان مورد استفاده بسیار متفاوت است. به عنوان مثال، در مطالعاتی که به بررسی تأثیرات ال آرژنین بر فشار خون پرداخته‌اند، دوزهای 6 تا 30 گرم در روز به مدت 2 تا 24 هفته استفاده شده است.

در افراد مبتلا به اختلال نعوظ، تحقیقات نشان داده است که مصرف روزانه 1.5 تا 5 گرم ال آرژنین ممکن است به بهبود علائم کمک کند.

برای درمان پره‌اکلامپسی، معمولاً دوز 3 تا 4 گرم روزانه به مدت 12 هفته یا تا زمان زایمان تحت نظارت پزشک توصیه می‌شود. ال آرژنین ممکن است در مراکز درمانی به صورت وریدی نیز به زنان باردار با فشار خون بالا تجویز شود.

اگرچه دوزهای بالاتر در محیط‌های تحقیقاتی و بالینی مورد استفاده قرار می‌گیرد، توصیه می‌شود که مصرف روزانه ال آرژنین **کمتر از 9 گرم** در روز باشد تا از عوارض جانبی گوارشی مانند تهوع، اسهال و نفخ جلوگیری شود.

همچنین توصیه می‌شود ال آرژنین مانند سایر اسیدهای آمینه به منظور جذب بهتر، بین وعده‌های غذایی مصرف شود.

جزیره مکمل

ترکیب ال آرژنین و سایر مکمل ها :

این نوع از ترکیب می‌تواند اثرات مثبت این اسید آمینه را افزایش دهد و به بهبود عملکرد ورزشی، ریکاوری و سلامت عمومی کمک کند. در ادامه به برخی از بهترین ترکیب‌های ال آرژنین با مکمل‌های دیگر اشاره می‌کنیم:

1. **کراتین:** این ترکیب می‌تواند به افزایش حجم عضلات و بهبود قدرت و استقامت کمک کند. کراتین به تولید انرژی در عضلات کمک می‌کند، در حالی که ال آرژنین با افزایش جریان خون، انتقال مواد مغذی به عضلات را بهبود می‌بخشد. این ترکیب می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا تمرینات شدیدتری را انجام دهند و سریع‌تر ریکاوری کنند.

2. **سیترولین:** هر دو به تولید نیتریک اکسید کمک می‌کنند، که باعث گشاد شدن عروق و بهبود جریان خون می‌شود. ترکیب این دو مکمل می‌تواند اثرات نیتریک اکسید را تقویت کرده و باعث افزایش پمپ عضلانی، بهبود عملکرد ورزشی و کاهش خستگی شود. سیترولین همچنین به تبدیل بیشتر ال آرژنین در بدن کمک می‌کند.

3. **بتا آلانین:** ترکیب ال آرژنین با بتا آلانین می‌تواند به تأخیر در بروز خستگی عضلانی کمک کند. بتا آلانین به افزایش سطح کارنوزین در عضلات کمک می‌کند، که این امر باعث کاهش تجمع اسید لاکتیک و افزایش استقامت عضلانی می‌شود. این ترکیب برای ورزش‌های استقامتی و قدرتی مناسب است.

4. **BCAAها:** آمینواسیدهای شاخه‌دار (لوسین، ایزولوسین، و والین) به طور مستقیم در عضله‌سازی و کاهش تجزیه عضلات نقش دارند. ترکیب BCAAها با ال آرژنین می‌تواند به افزایش حجم عضلات و بهبود ریکاوری کمک کند، به ویژه در ورزشکارانی که تمرینات مقاومتی و قدرتی انجام می‌دهند.

سخن پایانی :

مکمل ال آرژنین یک گزینه مناسب برای ورزشکارانی است که به دنبال بهبود عملکرد ورزشی، افزایش حجم عضلات، و تسریع در ریکاوری هستند. این مکمل با افزایش تولید نیتریک اکسید و بهبود جریان خون، به ورزشکاران کمک می‌کند تا تمرینات خود را با شدت بیشتری انجام دهند و نتایج بهتری کسب کنند. با این حال، مصرف این مکمل باید با دقت و با توجه به دوزهای توصیه‌شده انجام شود تا از بروز عوارض جانبی جلوگیری شود. در نهایت، مشورت با یک متخصص تغذیه یا پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا بهترین تصمیم را برای مصرف ال آرژنین بگیرید و از مزایای آن به‌طور کامل بهره مند شوید.

شما می توانید از طریق وب سایت جزیره مکمل به طیف وسیعی از مکمل ها از جمله ال آرژنین دسترسی داشته باشید .

جزیره مکمل همراه شما در مسیر تناسب اندام

منابع :

https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-875/l-arginine

https://www.healthline.com/nutrition/l-arginine#pregnancy-breastfeeding

سوالات متداول

آیا مصرف ال آرژنین باعث افزایش قدرت بدنی می‌شود؟

با افزایش جریان خون و رساندن اکسیژن و مواد مغذی بیشتر به عضلات، می‌تواند به افزایش قدرت و استقامت در تمرینات ورزشی کمک کند.

ال آرژنین به کاهش وزن کمک می‌کند؟

ممکن است با افزایش متابولیسم و کاهش چربی بدن به کاهش وزن کمک کند، اما باید همراه با یک رژیم غذایی مناسب و

ورزش منظم مصرف شود.

آیا ال آرژنین می‌تواند به بهبود عملکرد جنسی کمک کند؟

با افزایش جریان خون به اندام‌های تناسلی، ممکن است به بهبود اختلال نعوظ و افزایش عملکرد جنسی کمک کند.

مصرف طولانی‌مدت ال آرژنین بی‌خطر است؟

به طور کلی ایمن است، اما باید دوز مصرفی را رعایت کرده و با پزشک مشورت شود.

ال آرژنین به کاهش فشار خون کمک می‌کند؟

این ترکیب با گشاد کردن رگ‌های خونی، می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند، اما افراد با فشار خون پایین باید با احتیاط از آن استفاده کنند.

مصرف ال آرژنین قبل از خواب مفید است؟

قبل از خواب ممکن است به بهبود ریکاوری عضلانی و تولید هورمون رشد کمک کند، اما در برخی افراد ممکن است باعث اختلال در خواب شود.