

مکمل بی سی ای ای را چرا مصرف کنیم؟

21 آذر 1402



مکمل بی سی ای ای را چرا مصرف کنیم؟ برای پاسخ به این سوال می‌توان گفت که به طور کلی همانطور که ممکن است بدانید 20 اسید آمینه مختلف وجود دارد که هزاران پروتئین مختلف را در بدن انسان تشکیل می‌دهند. 9 مورد از 20 اسید آمینه ضروری در نظر گرفته می‌شوند، به این معنی که بدن شما قادر به ساخت آنها نیست.

از 9 اسید آمینه ضروری، سه اسید آمینه با زنجیره شاخه ای (BCAA) در نظر گرفته می‌شوند: لوسین، ایزولوسین و والین. «شاخه‌دار» به ساختار شیمیایی BCAA ها اشاره دارد که در غذاهای غنی از پروتئین مانند تخم مرغ و محصولات لبنی و همچنین مکمل های ورزشی یافت می‌شوند. مصرف مکمل های BCAA توده عضلانی و عملکرد را بهبود می بخشد و آسیب عضلانی ناشی از ورزش را کاهش می دهد. BCAA همچنین برای افراد مبتلا به بیماری کبد مفید است. در ادامه به بررسی این نوع مکمل ورزشی و معرفی نکات مهمی درباره آن می‌پردازیم.

مکمل بی سی ای ای را چرا مصرف کنیم؟

یکی از محبوب ترین مصارف این محصول رشد عضلات است. لوسین مسیر خاصی را در بدن فعال می‌کند که سنتز پروتئین ماهیچه‌ای را برای ساخت عضله تحریک می‌کند. BCAA می‌تواند به کاهش درد عضلانی بعد از تمرین کمک کند. این درد، درد عضلانی تاخیری (DOMS) نامیده می‌شود که 12 تا 24 ساعت پس از ورزش ایجاد می‌شود و می‌تواند تا 72 ساعت طول بکشد. این درد نتیجه پارگی های کوچک در عضلات پس از ورزش است.

سرعت خستگی شما به عوامل مختلفی از جمله شدت و مدت ورزش، شرایط محیطی، و سطح تغذیه و تناسب اندام شما بستگی دارد. همانطور که این مکمل به کاهش درد عضلانی ناشی از ورزش کمک می‌کند، باعث کاهش خستگی شما نیز می‌شود. در ادامه بحث راجع به اینکه چرا باید از این دسته از مکمل ورزشی باید استفاده کنیم، نباید از مهمترین مزایا مصرف آن غافل شویم.

جلوگیری از تجزیه عضلات و مفید برای کبد. پروتئین های ماهیچه ای به طور مداوم شکسته و سنتز می‌شوند. تحلیل عضلانی زمانی اتفاق می‌افتد که تجزیه پروتئین از سنتز پروتئین ماهیچه بیشتر شود. تحلیل رفتن عضله نشانه سوء تغذیه است. بنابراین مصرف این مکمل برای جلوگیری از این روند موثر است. سیروز کبدی عامل خطر اصلی برای ایجاد سرطان کبد، شایع ترین شکل سرطان کبد است، مصرف مکمل بی سی ای ای نیز ممکن است برای آن مفید باشند.

منابع طبیعی حاوی بی سی ای ای

علاوه بر مکمل های ورزشی، بی سی ای ای در مواد غذایی نیز یافت می‌شود. دریافت BCAA از منابع پروتئین کامل به دلیل اینکه حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری هستند، مفیدتر است. این منابع شامل گوشت گاو، سینه مرغ، نخود، عدس، برنج قهوه ای، کنسرو تن ماهی، ماهی سالمون، گوشت بوقلمون، تخم مرغ، پنیر، شیر، ماست، پنیر پارمزان و همچنین بادام و کشمش. بسیاری از غذاهای غنی از پروتئین حاوی مقادیر زیادی BCAA هستند. اگر پروتئین کافی در رژیم غذایی خود مصرف می‌کنید، بعید است که مکمل های BCAA مزایای بیشتری را به همراه داشته باشند.

مصرف مکمل بی سی ای ای برای کاهش وزن

از دیگر دلایل اینکه مکمل بی سی ای ای را چرا مصرف کنیم؟ باید به خاصیت چربی سوزی و کاهش و وزن آن اشاره کنیم. این مکمل با کاهش اشتها و تقویت احساس سیری به شما برای لاغری کمک می‌کند. این احتمالاً به دلیل تأثیر آنها بر هورمون هایی است که گرسنگی و سیری را تنظیم می‌کنند. به عنوان مثال BCAA ها می‌توانند سطح هورمون لپتین را افزایش دهند، که به مغز شما سیگنال می‌دهد که سیر شده اید، و سطح هورمون گرلین را که باعث تحریک گرسنگی می‌شود، کاهش می‌دهد. همچنین آنها می‌توانند آنزیمی که تجزیه چربی ذخیره شده را برای تامین انرژی افزایش می‌دهد را نیز فعال کنند و در تحریک چربی سوزی در بدن نقش داشته باشد. البته این نکته را در نظر داشته باشید که مصرف این مکمل به تنهایی و بدون رعایت رژیم غذایی و ورزش، شما را به تناسب اندام مدنظرتان نمی‌رساند.

مصرف BCAA به چه کسانی توصیه می شود؟

عموما ورزشکاران و بدنسازان برای ساخت عضله و ریکاوری از انواع مکمل ها استفاده می کنند. پس با توجه به مزایا و فوایدی که درباره مکمل بی سی ای ای توضیح دادیم، اولین دسته از افرادی که توصیه می شود تا از این مکمل استفاده کنند، ورزشکاران و بدنسازان هستند. افرادی که بعد از تمرین مقاومتی نوشیدنی حاوی BCAA مصرف کردند، در مقایسه با افرادی که از این محصول استفاده نمی کنند، 22 درصد افزایش بیشتری در سنتز پروتئین عضلانی داشتند. بنابراین، مکمل BCAA به ویژه قبل از ورزش، باعث افزایش روند عضله سازی شود. اما کسانی که در طی به دلیل مشغله کاری زیاد، خسته می شوند استفاده از مکمل برای افزایش انرژی آنها می تواند مفید باشد. به طور کلی این مکمل منع مصرفی خاصی ندارد اما توصیه می شود تا زنان باردار، بیماران دیابتی، دستگاه عصبی مرکزی و و ماهیچه ای، همچنین کسانی که نسبت به شیر و محصولات لبنی حساس اند، قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنند.

مقدار دوز مصرفی مناسب مکمل

برای فعالیت بدنی متوسط، مقدار کافی BCAA می تواند از طریق غذا تامین شود. در ورزشکاران پیشرفته ای که برای ساخت و رشد عضلات تلاش می کنند، دوز توصیه شده 9 الی 12 گرم برای مصرف این آمینو اسید شاخه دار است. اما ممکن است با توجه به وزن و میزان و شدت فعالیت ورزشی این مقدار کم یا زیاد تر شود که باید قبل از مصرف آن حتما از پزشک و یا مربی خود درباره میزان مناسب مصرف آن مشورت کنید تا بتوانید به نتیجه دلخواهتان برسید و از عوارض احتمالی آن در امان باشید.

خرید از جزیره مکمل

به طور کلی علاوه بر ورزش و رژیم مصرف مکمل می تواند روند رسیدن ساخت و رشد عضلات را برای شما سریع و هموار تر کند در وبلاگ مکمل بی سی ای ای را چرا مصرف کنیم؟ به بررسی کامل این محصول پرداختیم و با توجه به مزایا آن یک مکمل خوب برای مصرف روزانه به حساب می آید. اگر هنوز فروشگاههای مطمئن برای خرید مکمل های خود پیدا نکردید می توانید از طریق فروشگاه آنلاین جزیره مکمل تمامی محصولات خود را سفارش دهید.