



کاربرد آرژنین در بدنسازی محبوب است، چرا که تحقیقات نشان داده‌اند که می‌تواند رشد عضلانی را تحریک کند. ال-آرژنین یک اسید آمینه است که به بهبود استقامت کمک می‌کند و برای افزایش عملکرد تمرینی شما مناسب است. بسیاری از علاقه مندان به تناسب اندام این مکمل‌ها را برای افزایش محتوای اکسید نیتریک (NO) در بدن مصرف می‌کنند که باعث افزایش اکسیژن و جریان خون به عضلات می‌شود.

اگر در دسته کسانی هستید که قرار است برای اولین بار مکمل‌های ال آرژنین را مصرف کنید یا حتی از کسانی که به طور منظم آنها را مصرف می‌کنند، تا انتهای این متن همراه جزیره مکمل باشید چرا که ممکن است از بهترین زمان مصرف آن و نحوه مصرف این مکمل‌ها و.. آگاه نباشید و این راهنما به شما کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشید.

ال آرژنین چیست؟

برای اطلاع از کاربرد آرژنین، ابتدا باید با آن آشنا شوید و درباره عملکرد آن بیشتر بدانید. ال-آرژنین یک آمینو اسید غیر ضروری مشروط است، به این معنی که بدن می‌تواند آن را به صورت درون‌زا از طریق فرآیندهای متابولیک تولید کند. با این حال، در مواردی مانند بیماری، بارداری و ضربه شدید، بدن به این اسید آمینه نیاز بیشتری دارد. در این صورت باید از طریق رژیم غذایی یا مکمل مصرف شود زیرا بدن نمی‌تواند آن را به تنهایی تولید کند، چرا که بدن برای عملکرد موثر به آن نیاز دارد.

همانند سایر اسیدهای آمینه، این مورد هم نقشی در ساخت پروتئین دارد که بدن می‌تواند از آن برای کمک به بازسازی بافت و عضله سازی استفاده کند.

این اسید آمینه به طور خاص در سنتز و فراهمی زیستی اکسید نیتریک (NO) نقش دارد که یک گشادکننده عروق بسیار قوی است. در واقع باعث می‌شود که قطر رگ‌های خونی را افزایش پیدا کنند تا جریان خون بیشتر شود.

کاربرد آرژنین در بدنسازی

با محبوبیت روزافزون آرژنین به عنوان یک مکمل تناسب اندام، مانند انواع پروتئین و کراتین و... ممکن است این سوال ایجاد شود که «مزایای ال آرژنین در بدنسازی چیست؟» و اینکه آیا مصرف مکمل ال آرژنین می‌تواند عملکرد ورزشی را بهبود بخشد، که در نتیجه یکی از رایج‌ترین سوالاتی که در مورد این اسید آمینه جستجو می‌شود، فواید آن برای بدنسازی است. از این ماده عنوان مکملی که می‌تواند در شرایطی که افراد می‌خواهند توده عضلانی بسازند و همچنین هدفشان کاهش وزن است، در میان جامعه بدنسازی شهرت پیدا کرده است.

با توجه به اینکه شهرت آن به عنوان مکملی است که اتساع عروق یا گشاد شدن عروق خونی را تحریک می‌کند، مستقیماً با افزایش عملکرد مرتبط است. زیرا برای رسیدن به حداکثر عملکرد در طول تمرین، جریان کارآمد خون برای عضلات در حال کار، نیاز است.

تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده‌اند، نشان می‌دهند که این مکمل‌ها به طور قابل توجهی تحمل ورزشکار را افزایش داده و در نتیجه زمان بیشتری می‌برد تا ورزشکار حس خستگی شدید داشته باشد. به نوبه خود، این شواهدی را ارائه کرد که نشان می‌دهد که مصرف این ماده قبل از ورزش برای تمرین بهتر و موثرتر مفید است.

سایر مزایای این اسید آمینه چیست؟

به جز مصارف ورزشی، آرژنین می‌توان مزایای دیگر هم دارد که حمایت از سلامت قلب، کاهش درد قفسه سینه، کمک به ساخت عضلات، ترمیم زخم‌ها، بهبود باروری مردان و... برخی از آنها هستند. در ادامه جزیره مکمل برخی از مزایای کلی این محصول را بررسی می‌کند.

1. بهبود عملکرد ورزشی:

نتایج یک مطالعه 2020 منبع معتبر نشان می‌دهد که مکمل های ال-آرژنین ممکن است تأثیر مثبتی بر عملکرد ورزش هوازی و بی هوازی داشته باشد.

2. کاهش فشار خون بالا:

بنا بر تحقیقاتی که بر روی این مکمل‌ها انجام شده است، نشان می‌دهد که ال آرژنین می‌تواند به کاهش فشار خون بالا کمک کند.

3. پیشگیری از بیماری قلبی:

آمینو اسید L-arginine می‌تواند در پیشگیری از بیماری قلبی که به دلیل عروق خونی نازک و باریک رخ می‌دهد، مفید باشد. چرا که باعث افزایش قطر رگ‌ها می‌شود.

4. درمان اختلال نعوظ:

سطوح پایین ال آرژنین ممکن است با اختلال نعوظ در مردان ارتباط داشته باشد. با توجه به اینکه برخی از این مشکل را تا حدی به تنگ شدن عروق خونی ارتباط می‌دهند، مردم اغلب از مکمل این آمینو اسید در کنار سایر درمان‌های این مسئله استفاده می‌کنند.

5. کاهش خطر دیابت نوع 2:

از آنجایی که ال آرژنین می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند، ممکن است به کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت هم کمک کند. یک مطالعه در سال 2018 نشان داد که مصرف ال-آرژنین ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش دهد یا به تاخیر بیاورد.

چگونه از مکمل آرژنین استفاده کنیم؟

حال که با کاربرد آرژنین آشنا شدید، بهتر است بدانید که برای بهره‌مندی از مزایای مکمل‌های ال-آرژنین در بدنسازی، مصرف در زمان مناسب بسیار مهم است. این مکمل قبل از تمرین است و بهتر است نیم ساعت قبل از شروع تمرین آن را مصرف کنید. همانطور که اشاره کردیم مصرف آن باعث افزایش سطح اکسید نیتریک در بدن می‌شود که پمپاژ خون در عضلات بیشتر می‌کند و موجب عملکرد بهتر تمرین شده و استقامت را بهبود می‌بخشد. همچنین به دلیل تامین اکسیژن بیشتر که با سایر مواد مغذی برای کاهش خستگی و درد عضلانی ترکیب می‌شود و به ریکاوری عضلات کمک می‌کند. همچنین پس از تمرین، می‌توانید با مکمل‌های بعد از تمرین مانند پروتئین وی، بهبودی سریع را تضمین کنید.

مهم‌ترین نکته‌ای که در هنگام مصرف مکمل‌های ال-آرژنین باید در نظر گرفت، دوز روزانه است. از آنجایی که چنین دوز استاندارد برای مکمل‌های آرژنین وجود ندارد، توصیه می‌شود دوز آن را زیر 9 گرم در روز نگه دارید تا خطر عوارض جانبی احتمالی گوارشی و همچنین سایر بیماری‌های سلامتی مانند تهوع، اسهال و نفخ را کاهش دهید. بنابراین، شما باید با دوز کمتر شروع کنید و سپس به تدریج افزایش دهید تا استقامت خود را در طول تمرین افزایش دهید.