



گلوتامین بی پی ای یکی از انواع مکمل‌های پرطرفدار است. گلوتامین یک آمینو اسید است که به طور طبیعی در بدن انسان تولید و ترشح می‌شود. این فراوان‌ترین اسید آمینه آزاد در خون بوده و برای بسیاری از عملکردهای بدن از جمله سلامت عضلات، سیستم ایمنی و روده مهم است.

پس می‌توان گفت که بخشی از این ماده در بدن تولید می‌شود و بخش دیگری از آن را از طریق مواد غذایی که در طول روز مصرف می‌کنیم بدست می‌آید که کمی جلوتر منابع سرشار از آن ماده را معرفی می‌کنیم. اما برخی از افراد مانند ورزشکاران به مقدار بیشتری از آن ماده احتیاج دارند و نمی‌توان تمامی آن را از طریق مواد غذایی بدست آورد به همین علت از انواع مکمل گلوتامین استفاده می‌کنند. در اینجا منابع طبیعی گلوتامین آورده شده است: گوشت گاو، مرغ، ماهی سالمون، تن و میگو، تخم مرغ، شیر، پنیر، ماست، لوبیا، نخود، عدس، آجیل، بادام، بادام زمینی، تخمه آفتابگردان، اسفناج، کلم بروکلی، برنج قهوه ای و جو دوسر که می‌توانید آن‌ها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

اما اگر مکمل ورزشی مناسبی نیاز دارید، می‌توانید از برند BPI استفاده کنید. در مجموع می‌توان گفت که محصولات برند بی پی ای در ایران تحت لیسانس آمریکا تولید شده که یکی از محبوب‌ترین برندهای موجود در بازار هستند. در ادامه این مطلب به بررسی دقیق Glutamine bpi از نظر مزایا مصرف، ترکیبات، قیمت گلوتامین و... می‌پردازیم.



بست گلوتامین بی پی آی | bpi Sports Best Glutamine عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ افزودن به سبد خرید

بستن

بست گلوتامین بی پی آی | bpi Sports Best Glutamine

۱,۲۸۲,۰۰۰ تومان

مزایای مکمل های گلوتامین

به طور کلی یکی از ویژگی های مشترک میان پودر های ورزشی که علت اصلی مصرف ورزشکاران نیز هست، خاصیت رشد و افزایش توده عضلانی بوده. بست گلوتامین بی پی آی اسپورت علاوه بر تسریع فرایند و کمک به حجیم سازی ماهیچه ها دارای ویژگی های دیگری است که به آن می پردازیم.

- **افزایش رشد عضلات:** گلوتامین برای ساخت و ترمیم عضلات ضروری است. این کار را با افزایش سنتز پروتئین و کاهش تجزیه پروتئین انجام می دهد. سنتز پروتئین فرآیندی پیچیده در سلول ها ست که طی آن اسیدهای آمینه به زنجیره های ریز تر تبدیل می شوند تا در ادامه پروتئین های مختلف تشکیل شده و باعث رشد عضلات شوند.
- **تسریع ریکاوری عضلات:** مصرف این مکمل به عضلات شما کمک می کند تا پس از یک تمرین سخت با شدت بالا ریکاوری شوند. این کار با کاهش درد عضلات و التهاب و همچنین افزایش سنتز پروتئین انجام می شود.
- **سلامت روده:** این پودر با تعمیر و بازسازی بافت روده باعث حفظ سلامت آن و جلوگیری از نشت روده می شود. نشت روده می تواند منجر به التهاب و سایر مشکلات سلامتی شود.
- **تقویت سیستم ایمنی بدن:** گلوتامین به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند تا بتوانید با بیماری ها و عفونت ها مبارزه کنید. این کار را با افزایش تولید گلبول های سفید خون و آنتی بادی ها انجام می دهد. این مکمل آمینو اسید با تقویت و فعال سازی سلول های جسمانی ایمنی مانند لنفوسیت ها، تولید آنتی بادی ها و پشتیبانی از بخش های مختلف سیستم ایمنی عمل کرده که علاوه بر بهبود آن باعث کاهش خطر ابتلا به عفونت های تنفسی نیز می شود.
- **دیگر مزایا:** علاوه بر تمامی مواد ذکر شده مصرف این مکمل ورزشی به دلیل داشتن ساختار پروتئینی باعث کاهش وزن و چربی بدن، سلامت مغز و سیستم عصبی و همچنین سلامت پوست و کاهش چین و چروک نیز می شود.

چه کسانی بست گلوتامین بی پی آی اسپورت را مصرف می کنند؟

این مکمل عوارضی را به همراه ندارد اما ممکن است در ابتدای شروع دوره مصرف برای بعضی از افراد علائمی مانند مشکلات گوارشی و سردرد به همراه داشته باشد. به همین علت توصیه می شود تا با دوز کم شروع کنید. همچنین bpi Glutamine

موارد منع مصرفی خاصی ندارد اما بانوان باردار و شیرده و افرادی دارای بیماری کبدی و کلیوی بهتر است پیش از مصرف با پزشک متخصص خود مشورت کنند. علاوه بر ورزشکاران و بدنسازان افراد دیگری هستند که طبق توصیه برخی پزشکان بهتر است تا از این مکمل استفاده کنند.

- **افراد بیمار:** افرادی که به بیماری های مزمن مانند HIV/AIDS سرطان یا بیماری های التهابی روده مبتلا هستند، ممکن است سطح گلوتامین پایینی داشته باشند. مصرف این محصول می تواند به بهبود سیستم ایمنی بدن و سلامتی روده در این افراد کمک کند.
- **افراد تحت عمل جراحی:** افرادی که تحت عمل جراحی قرار گرفته اند نیز سطح گلوتامین پایینی دارند. مصرف این مکمل می تواند به ریکاوری سریع تر عمل جراحی و بهبود سلامتی کمک کند.
- **افراد مسن:** افراد مسن ممکن است به دلیل کاهش تولید این آمینو اسید در بدن، نیاز به گلوتامین بیشتری داشته باشند. مصرف مکمل این ماده باعث افزایش سطح در بدن شده و در نتیجه به حفظ سلامت عضلات، سیستم ایمنی و روده در افراد مسن کمک کند.
- **افراد دارای رژیم غذایی نامناسب:** افرادی که رژیم غذایی نامناسبی دارند و به اندازه کافی مواد غذایی سرشار از گلوتامین مصرف نمی کنند، نیاز به مصرف مکمل آن دارند تا از این طریق مقداری از گلوتامین مورد نیاز بدن شان تامین شود.

ترکیبات Glutamine bpi و نحوه مصرف آن

از جمله دیگر مواردی که باعث تفاوت بست گلوتامین بی پی آی اسپورت با دیگر مکمل های موجود در بازار شده، ترکیبات موجود در آن است. این محصول در بسته های 400 گرمی تولید شده و حاوی 50 سروینگ است. این محصول علاوه بر انواع مختلف آمینو اسید های گلوتامین شامل ویتامین سی، سوکرالوز که یک شیرین کننده مصنوعی بدون کالری است، اسید سیتریک که یک اسید آلی بوده که به عنوان طعم دهنده و نگهدارنده و همچنین دی اکسید سیلیکون که یک ماده ضد انعقاد بوده و از چسبیدن مواد بهم جلوگیری می کند، وجود دارند.

دوز توصیه شده روزانه برای مصرف این محصول یک پیمانه است که شما می توانید آن را با 170 سی سی آب مخلوط و استفاده کنید. برای عضله سازی و افزایش انرژی، بهترین تایم استفاده از آن قبل از تمرین است. زیرا این مکمل می تواند انرژی مورد نیاز برای ورزش را فراهم کند تا شما بتوانید عملکرد بهتری داشته باشید که در نتیجه آن باعث افزایش عضله شما می شود. همچنین برای بهبود ریکاوری بهترین زمان استفاده از آن پس از اتمام فعالیت ورزشی است. که در این تایم سریع تر جذب ماهیچه ها می شود و از درد و التهاب جلوگیری می کند.

خرید مکمل، از جزیره مکمل

همانطور که گفتیم Glutamine bpi در قوطی های 400 گرمی تولید شده و دارای طعم های پرتقال و توت، هلو انبه و یخچک است که متناسب با تمامی سلیقه ها است. شما می توانید این محصول را به همراه دیگر مکمل ها برند بی پی آی از جزیره مکمل سفارش دهید و درب منزل تحویل بگیرید.