



گلوتامین در بدنسازی یک مکمل مفید است که می‌تواند برای ترمیم بافت عضلانی مفید باشد و به افزایش حجم عضلات کمک کند. گلوتامین یا ال-گلوتامین یک آمینو اسید غیر ضروری است که به طور طبیعی در ماهیچه‌ها ذخیره می‌شود و در زمان استرس فیزیکی در جریان خون آزاد می‌شود. ورزشکارانی که این مکمل ورزشی را مصرف می‌کنند معمولاً این کار را به منظور جلوگیری از تجزیه عضلات و بهبود عملکرد سیستم ایمنی انجام می‌دهند.

اکثر مردم نیاز غذایی به این ماده را از طریق رژیم غذایی خود تامین می‌کنند که در غذاهای با پروتئین بالا و منابع گیاهی منتخب فراوان است، از جمله: گوشت گاو، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات (شیر، ماست، پنیر)، کلم، چغندر، لوبیا، اسفناج، بادام زمینی و جو همچنین باید توجه داشته باشید که فرآیند پخت و پز می‌تواند این اسید آمینه را در برخی غذاها به ویژه سبزیجات از بین ببرد. اما برای تامین مقدار دقیق و مناسب این ماده در ورزشکاران و بدنسازان پیشنهاد می‌شود که از مکمل آن استفاده کنید. در نتیجه این امر می‌توانید مسیر ترمیم و رشد عضلات را سریع‌تر طی کنید. در ادامه به بررسی بیشتر این مکمل و مزایای آن خواهیم پرداخت.

کاربرد گلوتامین در بدنسازی

اولین و احتمالاً یکی از شناخته شده ترین کاربردهای این مکمل در ورزش و تناسب اندام، توانایی آن در جلوگیری از تجزیه عضلات و کمک به رشد عضلات است. این ماده اثرات ضد کاتابولیک یا ضد تجزیه عضلانی خود را از طریق نقش خود در بهبود زخم و بازسازی بافت اعمال می کند.

به بیان دیگر ما هنگامی که تمرین می کنیم، از طریق تمرینات بدنی شدید، فشار و پارگی های بسیار ریزی را روی ماهیچه های خود ایجاد می کنیم، که این امر سبب می شود که عضله ها برای ترمیم از ذخایر آن در بدن ما استفاده کنند. بسته به شدت جلسه تمرینی ما، این می تواند باعث کمبود گلوتامین بعد از تمرین شود و توانایی ما را برای ترمیم و ایجاد رشد عضلانی مختل کند.

البته، ما به یک پروتئین وی خوب یا پودر پروتئین گیاهی بعد از ورزش نیز نیاز داریم، اما زمانی که این مکمل ورزشی را مصرف می کنیم، می توانیم از بهبود وضعیت اطمینان حاصل کنیم. بنابراین، اگر افزایش عضلانی شما به حد مطلوبی نمی رسد، این مکمل ممکن است چیزی باشد که باید در برنامه ورزشی خود جایی برای آن باز کنید.

مزایای گلوتامین

به بیان دیگر در طول ورزش شدید، سطح این ماده می تواند کاهش یابد و به طور بالقوه بر ریکاوری عضلات و عملکرد سیستم ایمنی تأثیر بگذارد. هدف مکمل ها مقابله با این کاهش و حمایت از ورزشکاران در بهینه سازی عملکردشان است. اما مزایای این محصول چیست؟ گلوتامین فراوان ترین اسید آمینه در بدن انسان است. چندین نقش مهم را ایفا می کند، از جمله:

- **رشد و ترمیم عضلات:** این ماده برای رشد و ترمیم عضلات ضروری است. این به جلوگیری از تجزیه عضلانی در حین ورزش کمک می کند و باعث رشد بافت عضلانی جدید می شود. ورزش شدید بر بافت عضلانی فشار وارد می کند که متعاقب آن ترمیم هم می شود. مکمل این ماده با کمک به سنتز پروتئین و کاهش تجزیه پروتئین عضلانی برای حمایت از ریکاوری عضلات پیشنهاد شده است.
- **عملکرد سیستم ایمنی:** این ماده برای عملکرد سیستم ایمنی نیز مهم است. این به تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت در برابر عفونت کمک می کند. ورزش شدید می تواند به طور موقت سیستم ایمنی را سرکوب کند و ورزشکاران را مستعد ابتلا به عفونت ها و بیماری کند. این مکمل به عنوان منبع سوخت اولیه برای سلول های ایمنی عمل می کند. مکمل این ماده می تواند به حفظ عملکرد سیستم ایمنی و کاهش خطر عفونت کمک کند و از سلامت کلی و تداوم تمرین حمایت کند.
- **اثرات ضد کاتابولیک:** این ماده دارای اثرات ضد کاتابولیک است، به این معنی که به جلوگیری از تجزیه عضلات کمک می کند. این امر به ویژه برای ورزشکارانی که به سختی تمرین می کنند و در معرض خطر از دست دادن عضله هستند بسیار مهم است.
- **بهبود سلامت روده:** این مکمل برای سلامت روده نیز مهم است. این به حفظ یکپارچگی پوشش روده کمک می کند و می تواند به بهبود هضم کمک کند. در واقع ورزش شدید می تواند سلامت روده را به خطر بیندازد و منجر به افزایش نفوذپذیری روده و ناراحتی دستگاه گوارش شود.

خرید مکمل گلوتامین

نقش گلوتامین برای بدنسازی مهم است چرا که نقش مهمی در سنتز پروتئین، عملکرد سیستم ایمنی و حفظ یکپارچگی دستگاه

گوارش دارد. سیستم ایمنی از این ماده در مواقع پرفشار استفاده می کند، از جمله فعالیت بدنی طولانی و شدید، مانند تمرینات استقامتی طولانی مدت (ماراتن، سه گانه، مسابقات) و تمرینات قدرتی با شدت بالا. تحقیقات نشان می دهند که استرس اکسیداتیو و وقفه در عملکرد سیستم ایمنی در ورزشکاران استقامتی ممکن است با کمبود این ماده مرتبط باشد. به همین دلیل، دوندگان ماراتن که در معرض خطر ابتلا به سرماخوردگی، موارد آنفولانزا یا سایر بیماری ها برای چند روز پس از مسابقه هستند، ممکن است مکمل های این اسید آمینه را به عنوان بخشی از یک پروتکل تغذیه بالینی برای افراد سرکوب شده سیستم ایمنی توصیه کنند. اما به طور کلی، بدن گلوتامین کافی برای غلبه بر کمبودهای ناشی از ورزش استقامتی ذخیره می کند.

شما برای خرید انواع محصولات و مکمل های ورزشی می توانید از فروشگاه جزیره مکمل اقدام کنید.