



گلوتامین طعم دار بی بی ای یکی از محصولات برند مکمل ورزشی BPI ساخت کشور ایران از شرکت تولید کننده مکمل‌های ورزشی کارن و تحت لیسانس آمریکا است. گلوتامین‌های تولید شده توسط این شرکت در طعم‌های مختلف به بازار عرضه شده است. طعم‌های تولید شده توت مرکبات، لیمو، هلو انبه و یختمک است و مطابق تمامی سلیقه‌ها است و این تنوع یکی از مزایای برجسته این محصول به شمار می‌رود. در ادامه با وبلاگ جزیره مکمل همراه باشید تا به طور کامل این محصول را بررسی کرده و فواید مصرف آن را به شما معرفی کنیم.

اما در ابتدا باید بدانیم که گلوتامین چیست؟ در واقع یکی از اسیدهای آمینه غیرضروری است که در بدن انسان تولید می‌شود. این ماده نقش مهمی در سلامت بدن ایفا می‌کند و برای عملکرد صحیح مغز، سیستم ایمنی، گوارش و سلول‌ها ضروری است. این ماده از منابع مختلفی مانند مواد غذایی (گوشت، ماهی، سبزیجات و ...) بدست می‌آید. علاوه بر آن، به عنوان یک مکمل نیز موجود است که می‌توانید به راحتی آن را استفاده کنید.

مزایا و موارد مصرف گلوتامین

پیش از معرفی گلوتامین طعم دار بی بی ای، بهتر است با مزایای مصرف این ماده به صورت عام و فواید مهمی که دارد، آشنا شوید. در زیر به برخی از این مزایا اشاره می‌کنیم که عبارتند از:

- **حفظ و بهبود سلامت عضلانی:** برای بهبود عملکرد و بازسازی عضلانی مورد استفاده قرار می‌گیرد و می‌تواند در رشد و تقویت عضلات مؤثر باشد.
- **تقویت سیستم ایمنی:** این آمینواسید دارای خاصیت تقویت سیستم ایمنی بدن است. با مصرف مکمل آن می‌توانید برخی فعالیت‌های ایمنی مانند فعال‌سازی سلول‌های جسمانی ایمنی (مانند لنفوسیت‌ها)، تولید آنتی‌بادی‌ها، و پشتیبانی از بخش‌های مختلف سیستم ایمنی (مانند روده) را تقویت کنید. همچنین باعث کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی نیز می‌شود.
- **حفظ سلامت روده:** این مکمل آمینواسید در راستای بهبود سلامت روده بسیار مؤثر است. مکمل گلوتامین می‌تواند به تعمیر و بازسازی بافت‌ها، تقویت عملکرد، کاهش التهاب‌ها و آسیب‌های روده کمک کند. علاوه بر این موارد به عنوان یک سوخت برابری سلول‌های روده نیز استفاده می‌شود و باعث می‌شود تا هضم و جذب مواد مغذی مؤثرتر شود.
- **کاهش علائم خستگی:** به دلیل اینکه به عنوان یک منبع سوخت مورد استفاده قرار می‌گیرد باعث بازسازی سریعتر انرژی بدن، پس از تمرینات ورزشی می‌شود. این مکمل خستگی را کاهش داده و انرژی و استقامت را در حین فعالیت‌های ورزشی افزایش می‌دهد.
- **حفظ سلامت سیستم عصبی:** گلوتامین در سازش و تعمیر بافت‌های عصبی نقش دارد. مصرف این مکمل می‌تواند به بهبود عملکرد مغز و سلامت سیستم عصبی کمک کند و بر تمرکز، حافظه و روحیه مثبت تأثیر بگذارد.

مصرف مکمل گلوتامین برای چه کسانی ضروری است؟

این ماده به صورت کلی می‌تواند از طریق رژیم غذایی جذب شود، اما در مواردی که بدن به مقدار بیشتری از آن نیاز داشته باشد، یا به دلیل عواملی مانند رژیم غذایی، سلیقه غذایی و... نتوانند از مواد غذایی دریافت کنند، پیشنهاد می‌شود که از مکمل‌های آن استفاده کنند. هر چند باید در نظر داشته باشید در صورتی که برای رسیدن به اندام بهتر قصد مصرف گلوتامین طعم دار بی پی ای را دارند، در نظر داشته باشند که این محصول باید در ترکیب با برنامه ورزشی و غذایی مناسب مورد استفاده قرار گیرد تا نتیجه مناسبی در پی داشته باشد.

در مجموع می‌توان گفت که مکمل برای برخی افراد به طور خاص توصیه می‌شود. در زیر به چندین گروه از افراد اشاره می‌کنم که مصرف این مکمل برای آن‌ها ضروری بوده و توصیه می‌شود که حتما در برنامه خود قرار دهند:

1. **ورزشکاران و بدنسازان:** این ماده می‌تواند برای ورزشکاران و بدنسازانی که دارای تمرینات سنگین هستند، مفید باشد. این مکمل می‌تواند در تقویت عضلات، کاهش آسیب عضلانی و تسریع در بازسازی عضلانی به آن‌ها کمک ویژه ای کند.
2. **بعد از عمل جراحی:** مکمل گلوتامین می‌تواند برای افرادی که پس از عمل جراحی هستند، مفید باشد. زیرا مصرف این مکمل به تقویت جراحی بدن و تسریع در بازبازی مشکلات جسمانی کمک می‌کند.
3. **افراد که دارای سوءتغذیه هستند:** در برخی موارد، افرادی که دارای سوءتغذیه هستند ممکن است نیاز به مصرف مکمل گلوتامین داشته باشند. این مکمل می‌تواند به عملکرد روده و جذب مواد مغذی کمک کند و سلامت عمومی را تقویت کند.

بهترین زمان مصرف مکمل گلوتامین

برای مصرف مکمل گلوتامین باید به هدف ورزشی خود اما برخی مراحل و زمان‌های خاصی برای مصرف آن پیشنهاد می‌شود. در زیر به چند مورد از بهترین زمان‌های مصرف مکمل گلوتامین اشاره می‌کنم:

- **پس از تمرین:** مصرف آن پس از تمرین یا ورزش می‌تواند مفید باشد، زیرا در این زمان بدن نیاز به بازسازی عضلانی و ریکاوری سریعتر عضلات دارد. مصرف گلوتامین پس از تمرین باعث می‌شود تا عضلات خسته شده را ترمیم شود و

میزان انرژی مورد نیاز بدن مجددا فراهم شود.

- **قبل از تمرین:** برخی افراد ممکن است مکمل گلوتامین را قبل از تمرین مصرف کنند. در این صورت، این مکمل آمینو اسید می‌تواند به عنوان یک سوخت فوری برای عضلات عمل کند و انرژی لازم برای تمرین را فراهم کند. این مکمل در کاهش خستگی و افزایش استقامت در حین تمرینات نیز بسیار موثر است.
- **بین وعده‌های غذایی:** مصرف آن بین وعده‌های غذایی نیز می‌تواند مفید باشد، به خصوص برای افرادی که دارای فعالیت‌های ورزشی سنگین هستند یا نیاز بیشتری به بازسازی و بهبود عضلات دارند. در این صورت، مکمل گلوتامین می‌تواند به عنوان یک منبع سوخت برای عضلات و تقویت سیستم ایمنی بدن در طول روز نیز استفاده شود.

خرید گلوتامین طعم دار بی پی ای

در حالی که میزان دوز مصرفی این مکمل بستگی به عوامل مختلفی دارد، از جمله وزن بدن، سطح فعالیت و هدف مصرف شخص دارد. با این حال، به طور کلی مصرف روزانه 2 تا 5 گرم گلوتامین برای بیشتر افراد مناسب است. در صورتی که فعالیت بدنی شما بالاست و یا تمرینات ورزشی سنگینی انجام می‌دهید، می‌توانید با توجه به نیازتان آن را به میزان بیشتری مصرف کنید. برای این مورد پیشنهاد می‌شود که با مربی خود نیز مشورت کنید.

به طور کلی این روزها خرید آنلاین امروزه یکی از بهترین و سریع و ترین روش های خرید است. فروشگاه جزیره مکمل این امکان را برای شما فراهم کرده تا بدون دغدغه، مطمئن و در سریع ترین زمان ممکن تمامی مکمل های ورزشی خود را خریداری کنید و با اطمینان از اصالت و قیمت، کالا را درب منزل خود تحویل بگیرید.