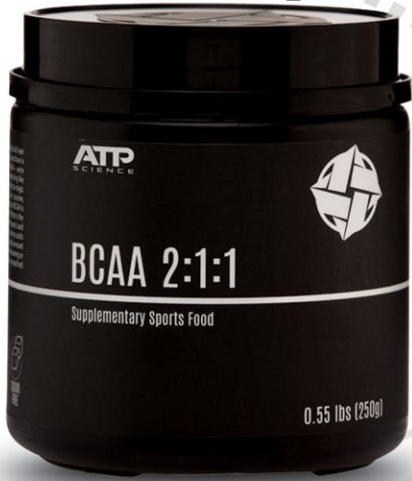


BCAA 2:1:1

بی سی ای ای ۲:۱:۱

Supplementary Sports Food



VEGAN
کاملاً گیاهی



QUALITY GUARANTEED
گارانتی کیفیت



NATURALLY FERMENTED
فرآیند تخمیر کاملاً طبیعی



GMO FREE
بدون هر گونه فرآیند
اصلاح ژنتیکی



GLUTEN FREE
بدون گلوٹن

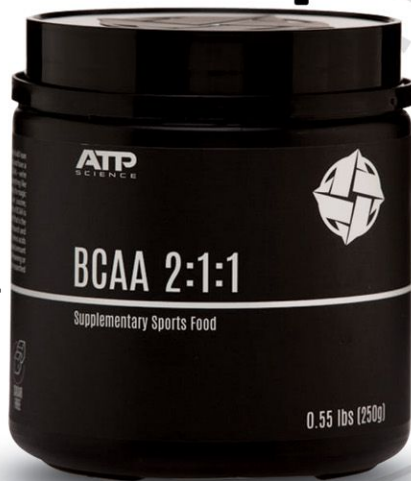


SUGAR FREE
بدون شکر

BCAA 2:1:1

بی سی ای ای ۲:۱:۱

Supplementary Sports Food



کمک به ریکاوری

تمرین رشد عضلات

کمک به جذب گلوکوز

کاهش رادیکال های آزاد

لیسین آفتاب گردان به جای سویا

ماوی لوسین، ایزولوسین و والین

افزایش هورمون رشد (GH)

تنظیم سطح استروژن

تنظیم کورتیزول



BCAA 2:1:1

Supplementary Sports Food

بی سی ای ای ۲:۱:۱

BCAA چیست؟

آمینو اسیدها و امدهای سازنده پروتئین هستند. ماهیچهها بدون آنها نمی توانند رشد کنند. آمینو اسیدهای شفافه دار یا به اختصار (BCAA) گروهی خاص از آمینو اسیدها هستند که جزئی از آمینو اسید های ضروری بدن هستند. آمینو اسیدهای ضروری نمی توانند توسط بدن ساخته شوند و باید آنها را از طریق غذاهای پروتئینی و یا غذاهای گیاهی بدست آورد. ترکیب این سه آمینواسید تقریباً ۳/۱ ساختار بافت ماهیچه ای را در بدن انسان تشکیل می دهد.

آمینو اسیدهای شفافه دار

آمینو اسیدهای شفافه دار شامل سه آمینو اسید ضروری زیر میشوند :

- لوسین
- ایزولوسین
- والین

اسید آمینه لوسین

لوسین یک آمینو اسید ضروری در کبد ، بافت چربی و بافت عضله ای است. همچنین این نظر وجود دارد که آمینو اسید لوسین تنها آمینو اسیدی است که میتواند رشد عضله را تمرین کرده و همچنین می تواند به جلوگیری از تملیل رفتن عضله به واسطه ی افزایش سن کمک کند. اگر می فواید سوخت و ساز پروتئین را حداکثر کنید، پس افزودن مقداری آمینو اسید لوسین به ترکیبات پروتئینی ضروری است. به طور کلی لوسین :

۱. آغازگر فرآیند تولید پروتئین
۲. سرعت بخشیدن به تولید پروتئین
۳. تمرین رشد عضلات
۴. افزایش سرعت چربی سوزی در کنار رژیم غذایی مناسب (افزایش سطح تولید پروتئین باعث افزایش سطح مصرف انرژی (متابولیسم پایه) در حالت استراحت و کار می شود که بدن این نیاز را با استفاده از منابع چربی خود تأمین می کند)

اسید آمینه والین

والین یکی از اسید آمینه های ضروری است که با جذب آمینواسید تریپتوفان (پیش ساز سروتونین در مغز) رقابت کرده و مانع سنتز سروتونین در مغز می گردد. سروتونین هورمونی است که در صورت ترشح و اتصال به گیرنده های سلول های مغزی موجب ایجاد احساس فستگی می شود. به طور کلی والین :

۱. نقشی کلیدی در تأمین انرژی
۲. ایجاد فرآیندهایی برای کاهش عوامل درک فستگی (هورمون سروتونین) و به دنبال آن انجام تمریناتی طولانی تر و سخت تر

اسید آمینه ایزولوسین

اسید آمینه ای ضروری است که در تنظیم میزان قند خون و انرژی بدن و همچنین تشکیل هموگلوبین مائز اهمیت است. این اسید آمینه تخییر شکل یافته (متابولیزه می شود) و به بافت عضلانی تبدیل می شود. کاهش آن موجب ایجاد نشانه هایی شبیه هایپوگلیسمی یا کاهش قند خون می شود.

به طور کلی ایزوله‌سین :

۱. کمک به جذب گلوکز(سوفت اصلی عضلات) در سلول ها
۲. میزان جذب کمتر چربی در رژیم های پرچرب
۳. افزایش فعالیت عوامل موثر در فرآیند چربی سوزی
۴. کاهش ذخیره سازی چربی

چرا باید BCAA مصرف کنیم؟

برخی از این اسید آمینه ها به صورت جداگانه بصورت مکمل در بازار عرضه می شود اما محققان پی بردند که ترکیب ۳ اسید آمینه با یکدیگر موجب افزایش جذب و ایجاد تاثیرات بیشتری می شود از جمله:

- به عنوان سوفت در دسترس عضلات قرار گرفته(به ویژه فعالیت های هوازی) و از تفریب پروتئین عضلات و استفاده شدن به عنوان سوفت جلوگیری می کند و به دنبال آن مانع آتروفی(تخلیل) عضلانی می شود
- باعث کاهش میزان چربی بدن به خصوص چربی نامیه شکمی می شود
- موثر در سافت گلوتامین و به دنبال آن تقویت سیستم ایمنی بدن
- کاهش رادیکال های آزاد در مین تمرین
- کاهش هورمون کورتیزول که موجب سرکوب سیستم اسمنی و هورمون رشد(GH) و اختلال در ترشح هورمون تستسترون می شود
- در درمان بیماری هایی مانند لوگرینگ(بیماری سیستم عصبی است که باعث تضعیف عضلات می شود)، بیماری های کبد و سرطان موثر است.
- نتایج تحقیقات بر روی ورزشکاران نشان داده است افرادی که روزانه ۱۰ گرم BCAA مصرف می کردند در مقایسه با افرادی دیگر، درد عضلانی کمتر، ریکاوری سریعتر و قدرت عضلانی بیشتری داشتند.
- طی تحقیقاتی در دانشگاه میلان محققان پی بردند،موش هایی که به آن ها BCAA داده شده است، میزان بیشتری میتوکندری(اندامکی درون سلول های عضلات است که وظیفه تولید انرژی در فعالیت های هوازی را دارد) دارند. همچنین در این نمونه ها افزایش پروتئین های ضدپیری (SIRT1) مشاهده شده است.

چرا باید BCAA شرکت ATP Science مصرف کنیم؟

- استفاده از ذرت کاملا طبیعی و فاقد اصلاح ژنتیکی به جای ذرت اصلاح شده ژنتیکی که شرکت های دیگر استفاده می کنند
- دارای تفمیر طبیعی و بدون مواد شیمیایی
- فاقد قند
- فاقد گلوتن(در بعضی افراد ایجاد مساسیت می کند)
- استفاده از لسیتین آفتابگردان(لسیتین نوعی چربی مفید است که برای بافت های بدن ضروری است) به جای لسیتین سویا

مزایای لسیتین آفتابگردان :

- حاوی آنتی اکسیدان است
- موجب کاهش چربی های مضر می شود
- از کلبول های قرمز محافظت می کند
- دارای مقادیر بسیار فراوان کولین نسبت سویا است.(کولین جزئی از ویتامینهای گروه B (ویتامین B۴) میباشد که برای متابولیسم و سوفت و ساز چربی لازم است و برای سوزاندن چربی در بدن مصرف میشود. این ماده بسیار مهم میباشد و اگر مقدار کولین در بدن شما خیلی کم باشد، چربی اضافی در کبد و بافت ها جمع میشود)
- بسیار فایده تر از لسیتین سویا است ، زیرا لسیتین سویا نیاز به مواد شیمیایی برای استخراج از سویا دارد ولی لسیتین آفتابگردان به صورت طبیعی قابل استخراج است
- لسیتین سویا دارای میزان استروژن زیادی است که می تواند مشکلاتی در بدن ایجاد کند ولی این میزان در لسیتین آفتابگردان بسیار کمتر و استاندارد است

چه زمانی BCAA را مصرف کنیم؟

- قبل و در طول تمرین:
- کاهش عواملی (آنزیم ها و رادیکال های آزاد) که موجب آسیب عضلانی می شوند و به دنبال آن ریکاوری سریعتر
- منبع انرژی بسیار مناسبی را در اختیار عضلات قرار می دهد و به دنبال آن افزایش مدت زمان تمرین و بهبود عملکرد استقامتی
- پس از تمرین:
- افزایش تولید پروتئین
- افزایش سطح انسولین برای جذب بیشتر گلوکز (سوفت عضلات) و جبران سریعتر ذخایر سوفت عضلات
- افزایش هورمون رشد (GH) که موجب افزایش رشد عضلات می شود
- کاهش سطح کورتیزول که موجب سرکوب سیستم ایمنی می شود
- هنگام خوردن وعده های غذایی:
- طبق تحقیقات حدود ۳ گرم لوسین ، برای داشتن بهترین فرآیند تولید پروتئین لازم است
- اگر وعده مصرفی ماوی کمتر از ۳۰ گرم پروتئین است، مصرف حداقل ۵ گرم BCAA ، از افتلال در تولید پروتئین جلوگیری خواهد کرد

جدول ارزش غذایی

Nutritional Information

AMOUNT	Per Serve (5g)	Per 100g
Energy	85kJ (20.3 Cal)	1700kJ (406 Cal)
Protein	5g	>99.5g
Fats Total	<0.025g	<0.5g
Saturated	0.0g	0.0g
Carbohydrates	0.0g	0.0g
Sodium	0.0mg	0.0mg

(Protein per serve as Leucine 2.5g, Protein per serve as Isoleucine 1.25g,

Protein per serve as Valine 1.25g)

Other ingredients: Sunflower Lecithin

Serving size 5g (approximately 1 heaped teaspoon)