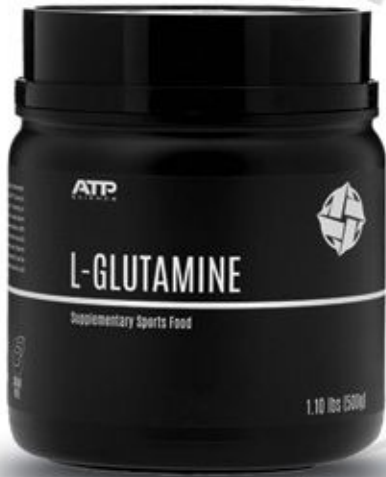


L - GLUTAMINE

ال - گلوٹامین

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 گلوتن



SUGAR FREE
بدون شکر

L - GLUTAMINE

ال - گلوتامین

Supplementary Sports Food





L - GLUTAMINE

Supplementary Sports Food

ال - گلوتامین

گلوتامین چیست؟

گلوتامین یک اسید آمینه است. اسیدهای آمینه مولکول‌هایی هستند که نقش‌های زیادی در بدن دارند. وظیفه اصلی آنها سافتن پروتئین‌هاست. پروتئین‌ها برای اندام‌ها میاتی‌اند. ضمناً، پروتئین‌ها اعمال دیگری نیز از قبیل انتقال مواد در خون و مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌های مضر را بر عهده دارند. درست مثل اسیدهای آمینه دیگر، گلوتامین به دو شکل وجود دارد: ال-گلوتامین (L-Glutamine) و دی-گلوتامین (D-glutamine). آنها تقریباً مشابه‌اند، اما آرایش مولکولی آنها مقداری متفاوت است. شکلی از گلوتامین که در غذاها و مکمل‌ها وجود دارد، ال-گلوتامین است. برقی مکمل‌ها در فهرست محتویات مکمل از عبارت ال-گلوتامین استفاده کرده‌اند، اما برقی دیگر به اختصار کلمه گلوتامین را نوشته‌اند. ال-گلوتامین برای سافت پروتئین‌ها و عملکردهای دیگر استفاده می‌شود و دی-گلوتامین به نظر در موجودات زنده نسبتاً بی‌اهمیت است. بدن می‌تواند ال-گلوتامین را تولید کند. در حقیقت، ال-گلوتامین فراوان‌ترین اسید آمینه خون و دیگر مایعات بدن است. با وجود این، بعضی اوقات نیاز بدن شما به گلوتامین بسیار بیشتر از توانایی بدن در سافت آن است. بنابراین، ال-گلوتامین را اسید آمینه ضروری مشروط در نظر می‌گیرند. بدین معنی که در شرایط خاصی مانند جراثیم یا بیماری، باید از راه رژیم غذایی وارد بدن شود. ضمناً، گلوتامین مولکولی مهم برای دستگاه ایمنی و سلامت روده‌هاست.

گلوتامین به صورت طبیعی در بسیاری از غذاها یافت می‌شود. برآورد شده است یک رژیم غذایی معمولی ماهی ۳ تا ۴ گرم گلوتامین در روز است. اما این میزان بر اساس رژیم غذایی شما متفاوت است. محصولات میوانی به دلیل داشتن مقادیر زیاد پروتئین، سرشار از گلوتامین هستند. با وجود این، برقی غذاها گاهی درصد بیشتری از گلوتامین در پروتئین خود دارند. از جمله فواید ذکر شده برای گلوتامین می‌توان به تقویت حافظه، افزایش حجم و آب عضلات و مفاصل، جلوگیری از تخریب بافت عضلانی و ترمیم بافت عضلانی، انتقال نیتروژن بین ارگان‌ها، حفظ تعادل اسید و باز، افزایش ترشح هورمون رشد، منبع انرژی سلول‌های مفاصلی روده، منبع انرژی سلول‌های سیستم ایمنی و تنظیم سنتز و تجزیه پروتئین اشاره کرد. ANTONIO ۱۹۹۹ بیان کرد که مفاصلی درون سلولی گلوتامین در جلوگیری از تجزیه پروتئین عضله اسکلتی موثر است. کسانی که با تمرینات سنگین آشنایی دارند از این حقیقت مسلم آگاهی کامل دارند که پرداختن مداوم به تمرینات شدید بدنی فواید و نافع‌ها با پدیده تجزیه شدن پروتئین در عضلات همراه می‌شود. ورزشکاران این پدیده مفرب را به نام پدیده کاتابولیسم می‌شناسند.

گفته می‌شود که مصرف مقادیر کافی از این اسید آمینه امکان و احتمال بروز این پدیده در بدن ورزشکاران رشته‌های قدرتی را به حداقل ممکن می‌رساند. این اسید آمینه مخصوصاً برای کسانی که در دوره‌های کات به سر برده و یا به قصد کم کردن از میزان چربی زاید در بدن خود تمرین کرده و یا در رژیم‌های چربی سوزی به سر می‌برند از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. زمانی که ورزشکاران قصد کم کردن از وزن خود را داشته و در عین حال نیز نگران از دست رفتن حجم عضلانی باشند این اسید آمینه برای آنان مکمل طلا و کیمیا را پیدا می‌کند.

بیشتر توصیه‌های صورت گرفته به مصرف گلوتامین در دوره‌های ریکاوری پس از تمرینات شدید اشاره شده است. معمولاً مصرف گلوتامین پس از یک هفته نتیجه خود را آشکار می‌کند. شما از نظر جسمی احساس بهتری داشته، هنگام ورزش از انرژی بیشتری برخوردار بوده و کمتر دچار خستگی و درد عضلانی می‌شوید. گلوتامین همچنین موجب افزایش آرژنین می‌شود. آرژنین پیش‌ساز نیتریک اکساید می‌باشد که یک رنگ‌گشای قوی است که موجب تغذیه بهتر عضلات فعال در مین فعالیت ورزشی می‌شود.

فواید مصرف گلوتامین در عضله سازی

- تمرین سنتز پروتئین در عضلات با در اختیار گذاشتن نیتروژن برای تولید پروتئین
- کاهش زمان ریکاوری عضلات
- افزایش تولید هورمون رشد
- کاهش کاتابولیسم در طول تمرینات
- افزایش استقامت به وسیله جایگزین کردن گلیکوژن در شرایطی که گلیکوژن بدن تخلیه شده است
- کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها به وسیله تقویت سیستم ایمنی بدن
- موجب کاهش درد عضلانی پس از تمرین

دستگاه ایمنی

یکی از مهم‌ترین اعمال گلوتامین، نقش آن در دستگاه ایمنی است. گلوتامین سوخت اصلی لنفوسیت‌ها (سلول‌های ایمنی)، هپاتوسیت‌ها (کمک به تنظیم سوخت و ساز بدن می‌کند) و سلول‌های مخاطی روده (تقویت سیستم ایمنی بدن) می‌باشد. با وجود این، مقادیر فونی آن بر اثر جراثیم، سوختگی یا عمل جراحی کاهش می‌یابد. اگر نیاز بدن به گلوتامین از توانایی آن برای تولید گلوتامین فراتر رود، بدن شما ذخایر پروتئینی از جمله عضلات را تجزیه می‌کند تا گلوتامین بیشتری آزاد شود. به علاوه، ناکافی بودن گلوتامین بر عمل دستگاه ایمنی تأثیر منفی دارد. به همین دلیل، رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین، رژیم‌های غذایی سرشار از گلوتامین یا مکمل گلوتامین غالباً پس از جراحاتی مانند سوختگی تجویز می‌شوند. همچنین، مطالعات، گزارش کردند مکمل گلوتامین می‌تواند باعث بهتر شدن سلامتی، کاهش عفونت‌ها و کاهش زمان بستری پس از عمل جراحی شود. علاوه بر این، نشان داده شده است که گلوتامین باعث کم شدن هزینه‌ها و نجات جان افرادی که بیماری بسیار بدی داشتند شد. مطالعات دیگر نشان دادند مکمل گلوتامین می‌تواند باعث بهتر شدن عمل دستگاه ایمنی حیواناتی که عفونت باکتریایی یا ویروسی داشتند، شود.

گلوتامین و سلامت روده

مزایای گلوتامین بر دستگاه ایمنی به نقش آن در سلامتی روده مرتبط است. در بدن انسان، روده‌ها بزرگترین بخش دستگاه ایمنی محسوب می‌شوند. به دلیل اینکه بسیاری از سلول‌های روده عملکرد ایمنی دارند و اینکه تریلیون‌ها باکتری در روده شما زندگی می‌کند و بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد. گلوتامین منبع انرژی مهمی برای سلول‌های ایمنی و روده است. همچنین، گلوتامین به مفاصل سد بین درون روده شما و دیگر قسمت‌های بدن کمک می‌کند و بنابراین از شما در برابر نشت محتویات روده به بیرون محافظت می‌کند. این اتفاق از نشت باکتری‌های مضر یا سموم گذرنده از روده شما به دیگر قسمت‌های بدنتان جلوگیری می‌کند. به علاوه، گلوتامین برای رشد طبیعی و مفاصل سلول‌های روده مفید است. به دلیل نقش عمده روده‌ها در دستگاه ایمنی، گلوتامین می‌تواند سلامتی عمومی شما را با حمایت از سلول‌های روده تسهیل کند.

نمونه مصرف

با توجه به اهداف تمرینی می‌توان روزانه ۵ تا ۱۵ گرم در یک تا سه وعده مصرف نمود. بستگی به اهداف تمرینی می‌توان قبل و بعد از فواید و همچنین قبل و بعد از تمرین گلوتامین را مصرف نمود. بهترین زمان مصرف گلوتامین تا ۳۰ دقیقه پس از فعالیت ورزشی به میزان ۵ گرم می‌باشد. تحقیقات نشان داده اند مصرف ۵ گرم مکمل گلوتامین قبل از فواید تأثیر بسزایی در افزایش ترشح هورمون رشد در بدن دارد.

چرا باید گلوتامین ATP Science مصرف کنیم؟

گلوتامین ATP Science کاملاً گیاهی و طبیعی می‌باشد و از نظر آلرژی زا، مواد آفت کش، فلزات سنگین و میکروبی نبودن مورد بررسی قرار گرفته است. دارای ترکیبات موثر و اصیل و فاقد نوافل‌سی و مورد تایید توسط بازرسان بهداشت می‌باشد. فاقد گلوتن و قند و همچنین بدون دستکاری ژنتیکی محتوای مکمل می‌باشد.

Nutritional Information

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

100% L-Glutamine - (Protein as L-Glutamine)