

Как правильно принимать аминокислоты?

Автор: Administrator
14.06.2012 09:59 -



Начнем с того, что это есть такое? Аминокислоты – это составные части белка, который в свою очередь является основным строительным материалом для нашего тела, как и основой иммунитета и т.д. и т.п. Тут может возникнуть вопрос о том, зачем вообще вести речь об аминокислотах, если мы и так едим протеин в различных его вариантах? Ответом на него могут быть два момента. Во-первых, переваривание белка – это очень трудоемкий процесс. Вспомните, какая тяжесть появляется в животе после поедания мяса или хорошей порции творога? Это, как раз, во многом из-за того, что организм приступил к расщеплению белков, а для этого ему требуется много энергии, которую он «перебрасывает», забирая ее, у менее важных с его точки зрения процессов. При этом, разбор протеина на составляющие, и есть производство из него отдельных аминокислот, ну и сопутствующих веществ. А уже потом, полученные компоненты идут на строительство или используются на другие цели. То есть белок, в чистом виде вообще не усваивается, он есть сырье для переработки. Этот момент важен во время и после выполнения тяжелых физических нагрузок. Другими словами, в ситуации, когда у тела нет «лишней» энергии на расщепление протеина. Тут, как раз, аминокислотные добавки могут очень даже пригодиться, быстро восполняя недостаток белковых компонентов. Особенно это касается тех и них, что относятся к незаменимым, то есть тем, которые организм не может синтезировать сам, а значит, должен получать их извне. Другим интересным моментом в использовании «аминок» может быть их применение с целью усиления отдельных процессов в нашем теле, чья активность напрямую зависит от наличия определенного количества тех или иных аминокислот. Например, аргинин – он представляет собой составляющую протеина, а, кроме того, участвует в выработке такой полезной субстанции, как окись азота. Именно поэтому некоторые спортсмены и не только добавляют в свой рацион эту аминокислоту. А тот же глютамин является основой нашей «имунки», так что в состоянии усталости и подавленности, порция этого вещества может поднять общий тонус организма.