

MAGAZIN ONLINE SUPLIMENTE NUTRITIVE

Ce Sunt Proteinele

Proteinele sunt substante organice formate din lanturi simple sau complexe de aminoacizi, care se gasesc in toate organismele vii in proportie de peste 50 % din greutatea uscata. Aminoacizi la randul lor sunt de 80 de tipuri, dintre care 22 au rolul de crestere si refacere a masei musculare. 9 dintre acesti aminoacizi sunt considerati esentiali iar ceilalti aminoacizi neesentiali, deoarece pot fi sintetizati de catre organismul uman.

Proteinele au principalul rolul de formare, crestere si refacere a structurii organismului uman. Acestia au rolul de a transporta diferite minerale, vitamine sau alte substante in sange si sunt folositi in sinteza anticorpilor si a enzimelor, intrand in alcatuirea mai multor hormoni sintetizati. Fara Proteine organismul nu ar fi capabil sa refaca tesutul muscular afectat de antrenamentul fizic si sa inbunatateasca performanta acestora.

Necesarul zilnic de proteine

Necesarul zilnic de proteine pentru un om normal care nu practica exercitii fizice este de 1-1,5 grame de proteina pe kg corp. Consumul zilnic pentru o persoana care are o viata activa si practica exercitii fizice este de 2-2,5 grame pe kg corp. Un consum inferior acestui aport de proteine inseamna privarea organismului de resursele necesare dezvoltarii si refacerii musculare, iar un consum mai mare inseamna pierdere de energie, deoarece organismul uman nu poate metaboliza aceasta cantitate de proteine.

Perioada consumului de proteine

Organismul uman nu are capacitatea de a depozita proteinele, de aceea este necesar un consum regulat de alimente bogate in acesti nutrienti. Consumul meselor pentru mentinerea unui nivel constant de proteine se poate face la o diferenta de 3 ore. Astfel se va mentine corpul intr-o stare anabolica, factor care influenteaza pozitiv cresterea fortei si a masei musculare. Nu este recomandat un consum inainte de aceste 3 ore deoarece corpul poate intra in stare de catabolism, factor negativ pentru performanta sportiva.

Suplimentele proteice

Suplimentele de calitate bogate in proteina au rolul de a reface si a crea tesuturi noi, deoarece acestea sunt extrase din cele mai bune surse naturale de proteine. Beneficiile suplimentelor nutritive sunt absortia mult mai rapida fata de cea din alimente, fiind indicate in special in urma antrenamentului cu greutati, moment in care organismul are cea mai mare nevoie de nutrienti pentru a nu intra in catabolism.

Articol oferit de: www.superset.ro



Mai multe articole utile:

www.suplimente-fitness.co.nf
www.magazin-suplimente-fitness.co.nf
www.suplimente-online.co.nf
www.suplimente-nutritive.co.nf
www.suplimente-culturism.co.nf
www.suplimentenutritive.co.nf
www.proteine-online.co.nf
www.proteine.co.nf