

Link do produktu: <https://www.dso.pl/7nutrition-glutamine-500g-p-7671.html>

7NUTRITION Glutamine 500g

Cena	75.00 zł
Producent	7Nutrition

Opis produktu

Glutamina jest jednym z 20 naturalnie występujących aminokwasów w białku dietetycznym. W rzeczywistości L-glutamina jest najobficiej występującym aminokwasem we krwi i stanowi 30-35 procent azotu aminokwasowego we krwi. Jest to tak zwany warunkowo niezbędny aminokwas, ponieważ organizm używa go w dużych ilościach.

Co oznacza „warunkowo niezbędny aminokwas”? Odnosi się do aminokwasu, który staje się niezbędny, gdy jednostka staje w obliczu choroby lub w szczególności zaniku mięśni, co może się zdarzyć w trakcie niektórych chorób, a nawet urazów fizycznych. Staje się również warunkowo niezbędnym składnikiem odżywczym podczas pewnych stanów katabolicznych, w tym po przeszczepie szpiku kostnego.

Występuje zarówno w białkach zwierzęcych, jak i roślinnych, jest również dostępny w formie suplementu (np. **7NUTRITION Glutamine**) i jest powszechnie popularny w społeczności fitness i poza nią. Stwierdzono zawartość na wysokim poziomie zarówno w białku kazeinowym, jak i białku serwatkowym.

Zazwyczaj najlepszą dawką jest spożycie od 2 do 5 gramów dwa razy dziennie i do 10 gramów dziennie dla poważnych sportowców. Chociaż wpływ nadmiaru glutaminy rzadko powoduje problemy, jeśli przyjmujesz doustnie glutaminę długoterminowo, dobrym pomysłem jest również uzupełnienie witaminami z grupy B. Dotyczy to zwłaszcza witaminy B12, która kontroluje gromadzenie się glutaminy w organizmie.

Niezależnie od tego, czy Twoim celem jest zwiększenie wydajności sportowej, zwiększenie metabolizmu, poprawa regeneracji, czy nawet budowanie mięśni, badania pokazują, że L-glutamina może znacząco pomóc w wysiłku. Podczas intensywnego treningu twoje ciało staje się zestresowane, a mięśnie i ścięgna wymagają większej ilości glutaminy niż ilość dostarczana przez normalną dietę.

Tak więc po intensywnym treningu poziom glutaminy komórkowej może spaść o 50 procent, a poziom w osoczu o 30 procent! Ten stan wyniszczenia mięśni jest bramą dla ciała, które może wykorzystywać mięśnie zamiast energii, a nie węglowodanów. Ale glutamina może temu zapobiec.

7 Sprawdzonych zalety L-glutaminy 7NUTRITION

1. Poprawia zdrowie przewodu pokarmowego
2. Pomaga nieszczelnemu jelitowi i wrzodom
3. Zwiększa zdrowie mózgu
4. Wspomaga Zespół jelita drażliwego (IBS)
5. Wspomaga wzrost mięśni i zmniejsza wyniszczenie mięśni
6. Poprawia wyniki sportowe i regenerację po ćwiczeniach wytrzymałościowych
7. Spala tłuszcz i wspomaga życie z cukrzycą

Skład

Porcja: 5 g

Porcji w opakowaniu: 100

Opakowanie: 500 g

Wartość odżywcza	w 1 porcji	w 100 g
Wartość energetyczna	0 kcal	0 kcal
Białko	0 g	0 g
Węglowodany	0 g	0 g
Tłuszcze	0 g	0 g
Glutamina	4,75 g	95 g

Wartość odżywcza	w 1 porcji	w 100 g
Tauryna	0,25 g	5 g

Dawkowanie

Zalecamy wymieszać jedną miarkę produktu z 200 ml wody lub soku.