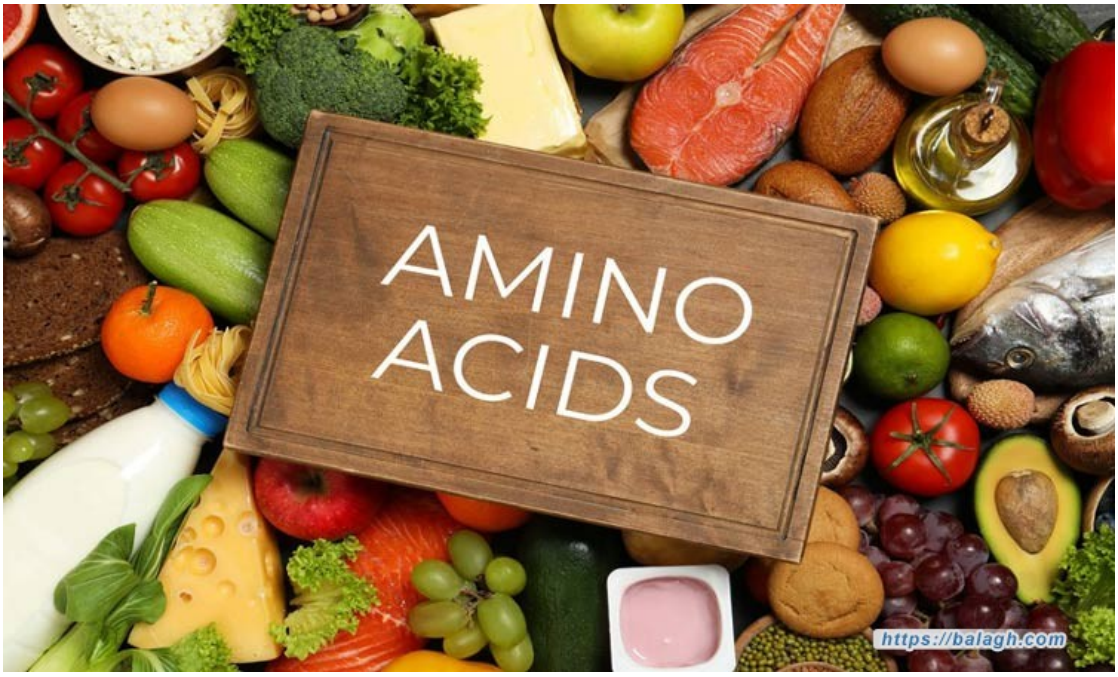
هل الأحماض الأمينية تحرق الدهون؟



1- الأسباراجين (Asparagine)

يُعزِّز الأسباراجين حساسية الأنسولين، كما يُساعِد الجسم في تخزين الطاقة داخل العضلات بدلاً من تخزينها في صورة دهون.

2- الجلوتامين (Glutamine)

يُسهِم حمض جلوتامين في تحسين استقبال العضلات لسكر الجلوكوز، ما يُؤدِّي ضرورةً إلى خسارة بعض الدهون، إذ إنَّ السكر الزائد الذي يدخل إلى الجسم فوق الحاجة الطبيعية له، يُخزَّن في صورة دهون.

3- السيستئين (Cysteine)

أشار موقع "weighlessmd" إلى أنَّ الحصول على مُكمِّلات السيستئين، يساهم في خسارة الدهون لمُصابي السمنة، كما أنَّه مضاد للأكسدة، ويُخفِّف الإجهاد التأكسدي المُرتبط بالسمنة.

4- الكارنيتين

الكارنيتين هو مجموع حمضين أمينيَين، وهما الليسين والميثيونين، ويكمن دوره في نقل الأحماض الدهنية داخل الخلايا؛ لحرقها لإنتاج الطاقة، ومِنْ ثَمَّ يساعِد في خسارة الدهون عبر زيادة كمية الأحماض الدهنية التي يحرقها الجسم.

أفضل نوع أحماض أمينية

تُعدُّ سلسلة الأحماض الأمينية المُشبَّعة (acids amino chain-Branched) أفضل نوع للأحماض الأمينية، وتُمثِّل الليسين، والإيزوليوسين، والفالين، إذ من فوائدهم ما يلي:

تعزيز المناعة.

الحفاظ على الكتلة العضلية.

ضبط مستويات السكر في الدم.

الوقاية من أمراض الكبد.

خسارة الوزن الزائد.

تخفيف الإرهاق والألم العضلي بعد ممارسة التمارين الرياضية.