

عنوان مقاله:

تاثیر مکمل کراتین بر عملکرد فردی و عوارض ناشی از مصرف آن

محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

مصطفی شهرکی

خلاصه مقاله:

کراتین یا متیل گوانیدین-استیک اسید ترکیبی است که به دوشکل آزاد و فسفریله (فسفو کراتین) در عضلات اسکلتی وجود دارد و از ذخایر مهم انرژی در سلول های بدن به شمار می رود. طی تمرینات شدید فسفو کراتین به دو بخش کراتین و فسفات تجزیه می شود در پژوهش های صورت گرفته مشاهده شد که مصرف کراتین باعث افزایش عملکرد در دوچرخه سواران و افزایش نقطه ی اوج رکاب زدن ان ها شده است در پژوهشی دیگری مشاهده شد که مکمل سازی کراتین در مردان وزنان تفاوت معنا داری در وزن بدن توده ی بدون چربی و درصد چربی بدن و قدرت بیشینه مشاهده نکردند ولی مقاومت در برابر خستگی در دوره های تکراری انقباض های شدیدافزایش می یابد کراتین به شکل های مونوهیدرات خالص ، کراتین به همراه گلوتامین ، کراتین مونوهیدرات به همراه گلوکز ، کراتین مونوهیدرات مایع و 5- کراتین اتیل استر و کری آلکالین مورد مصرف قرار می گیرند . پودر کراتین، بهترین فرم کراتین است. مطالعات نشان میدهند که کراتین مایع و کراتین اتیل استر (CEE) ، ناپایدار بوده و در سیستم خونی شما تجزیه می شوند. تا کنون گزارش های موردی مبنی بر آسیب به کلیه، مشکلات قلبی، گرفتگی و کشیدگی عضلانی، کم آبی بدن، اسهال، و سایر عوارض جانبی منفی وجود داشته است که اغلب ناشی از مصرف نامتعارف و افراطی ان می باشد.

کلمات کلیدی:

کراتین، کراتین مونوفسفات، مکمل، مکمل ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/959271>

