



Die Bedeutung von Aminosäuren und Protein für Gesundheit und Fitness

Die Bedeutung von Aminosäuren und Protein für Gesundheit und Fitness

Pressemitteilung von: <http://www.muskelfarm.de>

Gerade in Bodybuilding- und Fitness-Kreisen ist der Bereich Protein-Zufuhr ein großes Thema. Aber wozu ist Eiweiß überhaupt nötig? Und wie hoch sollte die Tageszufuhr sein?

Proteinzufuhr

Eiweiß oder Protein ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers, speziell der Muskeln. Zur Ermittlung der optimalen Proteinzufuhr wird zuerst die Stickstoffbilanz herangezogen, welche ausgeglichen oder, was noch besser ist, positiv sein muss. Im Detail sollte die tägliche Proteinzufuhr für den Großteil der Bevölkerung 0,8 Gramm pro kg Körpergewicht betragen. Wenn zu wenig zugeführt wird, betreibt der Körper Raubbau an z.B. Muskeln und der anfallende Stickstoff wird ausgeschieden. Für Sportler und Personen, die Krafttraining betreiben, ist die sogenannte Muskelhypertrophie das Ziel: Der Muskelaufbau soll gezielt stimuliert werden, also ist eine erhöhte Zufuhr von Protein notwendig. In diesem Bereich werden im Schnitt 1,5 bis 2,5g pro kg aufgenommen.

Die Qualität von Protein wird durch das Aminosäureverhältnis bestimmt, diese müssen alle in ausreichender Menge zugeführt werden. Schon das Fehlen eines der 22 Bestandteile führt dazu, dass bestimmte Verbindungen nicht mehr gebildet werden können. Supplemente bieten sich für die Proteinversorgung an, da diese alle Bestandteile in optimiertem Verhältnis beinhalten.

Produkte für die Proteinversorgung

Muskelfarm Athletik ist in diesem Zusammenhang der richtige Ansprechpartner für Leistungssportler oder einfach Personen, die auf einen gesunden Lebensstil achten. Dass gesunde Lebensmittel nicht gleichbedeutend mit fadem Geschmack sind, beweisen Produkte wie der Protein-Kaffee. Die Palette von verfügbaren Artikeln reicht von Molken- und Whey-Protein über Soja-Protein bis hin zu Protein-Snacks. Die Möglichkeiten, den Körper mit der optimalen Menge dieses Stoffes zu versorgen, sind also sehr vielfältig. muskelfarm.de - Die Adresse für Sportnahrung im Internet.

Pressekontakt

Muskelfarm Athletik

Herr Benjamin Kirsch
Pöppinghauser Furt 2
44579 Castrop-Rauxel

muskelfarm.de
info@muskelfarm.de

Firmenkontakt

Muskelfarm Athletik

Herr Benjamin Kirsch
Pöppinghauser Furt 2
44579 Castrop-Rauxel

muskelfarm.de
info@muskelfarm.de

Muskelfarm Athletik ist der Nr.1 Online-Shop in Sachen Sportnahrung. Wir sind seit Jahren erfolgreich in der Fitness- und Bodybuildingszene aktiv und haben für Sie die wirksamsten und effektivsten Sporternährungsprodukte für Muskelaufbau, Kraftzuwachs sowie Fettabbau und Diät zusammen gestellt. Überzeugen auch Sie sich von unseren Angeboten an Sportnahrung und Trainingszubehör, dem unkomplizierten Service und den schnellen Lieferzeiten.