Aminosäuren - Baustoffe für die Muskulatur

Produkte namhafter Hersteller für Erfolg

Proteine sind absolut lebenswichtig und auch in der kleinsten Zelle eines jeden Körpers enthalten, u. a. in Muskeln, Blut, Knochen, Gehirn und Hormonen. Sie setzen sich aus bis zu Tausenden von Aminosäuren (kleinste bekannte Einheiten eines Proteins) zusammen, welche untereinander durch Peptide zu Ketten verbunden sind. Diese Aminosäuren werden teilweise im Körper gebildet, jedoch nicht alle. Bekannt sind rund 10.000 bis 50.000 Proteinarten sowie mehr als 20 Aminosäuren. Da es sich um Grundbausteine handelt, sollten Eiweiße bzw. Aminosäuren dem stets Teil einer ausgewogenen Ernährung sein, wenn Gehirn, innere Organe, Blut, Lymphe, Muskeln, Gelenke und Knochen exzellent funktionieren sollen. Durch konsumierte Lebensmittel, Verdauungssäfte und Enzyme werden die Aminosäurebindungen schließlich zerlegt, damit die Nährstoffe für Zellen und Körper nutzbar werden, wo sie optimales Wachstum garantieren.

Als nichtessenzielle Aminosäuren werden jene bezeichnet, die der Körper in ausreichendem Maße aus Glukose und anderen Eiweißen selbst herstellen kann. Es handelt sich um Alanin, Asparagin, Asparaginsäure, Cystein, Glutamin, Glutaminsäure, Glycin, Prolin und Serin.

Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenalalanin, Threonin, Tryptophan und Valin, die essenziellen Aminosäuren, werden nicht im Körper gebildet und müssen mittels Ernährung dem Körper regelmäßig zugeführt werden. Ihre Funktion besteht in erster Linie darin, weitere Aminosäure als Baumaterial für neue Zellen zu produzieren.

Sogenannte semi-essenzielle Aminosäuren (Arginin und Histidin) bilden sich u.a. unter der Notwendigkeit durch Stress, bei Verletzten, Kranken und durch hohe metabolische Anforderungen bei der Bildung von Muskelgewebe. Große Muskeln können ohne Aminosäuren nicht wachsen; deshalb werden Aminosäuren als Supplemente von Bodybuildern häufig als Zusatznahrung in Pulverform oder flüssiger Form (Whey, BCAA und Kreatin) zugeführt. Aminosäuren haben außer dem Zellenbau und Gewebereparaturen jedoch noch weitere, wichtige Funktionen: Sie bilden Hämoglobin für den Sauerstofftransport im Körper und Antikörper, die in der Lage sind, Viren und Bakterien zu bekämpfen, sind sogar in der Lage, den Fettstoffwechsel zu beschleunigen. Des Weiteren entstehen durch Aminosäuren Nukleoproteine für die DNA, Enzyme und selbstverständlich neue Proteine. Ausschlaggebend sind jedoch nicht die Proteinmenge, sondern das Aminosäurenverhältnis und die Qualität. Aminosäuren sind im Körper nicht speicherbar, müssen also kontinuierlich verbraucht und zugeführt werden. Als tierische Quellen gelten Geflügel, Fisch, Eier und Milch, als pflanzlicher Aminosäuren-Lieferant kommt lediglich Soja infrage, welches mit Getreiden, Hülsenfrüchten, Samen und Nüssen kombiniert werden kann.

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

Sportnahrung von hoher Qualität ist die Spezialität von Muskelfarm Athetik. Nicht umsonst gilt dieser Shop bei Sportbegeisterten als Anlaufstelle Nr.1. Neben Sportnahrung werden auch Bücher und andere Trainingshilfsmittel angeboten.