**Aminokwasy proste**

**<a href="http://bodyhouse.pl/pol\_m\_Suplementy\_Aminokwasy-proste-328.html">Aminokwasy proste</a> odgrywają bardzo dużą role w regeneracji i budowie mięśni. Zapotrzebowanie na nie jest wzmożone podczas intensywnego treningu. Do najpopularniejszych aminokwasów prostych możemy zaliczyć argininę, cysteinę oraz glicynę.**

**Rola aminokwasów prostych**

**Aminokwasy proste** to materiał budulcowy dla człowieka. To czynniki niezbędne w tworzeniu białka. Do pozytywnych wpływów dostarczania odpowiedniej ilości aminokwasów prostych możemy zaliczyć także przyspieszenie regeneracji po intensywnym treningu oraz wspierają rozbudowę masy mięśniowej. Aminokwasy dzielą się na dwie grupy egzogenne i endogenne czyli proste. Ciężki i wzmożony trening wzmaga większa zapotrzebowanie na *aminokwasy proste*, ponieważ samodzielna produkcja organizmu już nie wystarcza. Dlatego tak ważne jest uzupełnienie diety o aminokwasy przez sportowców oraz kulturystów.



**Rodzaje aminokwasów prostych**

Do najbardziej popularnych rodzajów aminokwasów prostych możemy zaliczyć alaninę, która zapobiega rozpadowi tkanki mięśniowej, następnie argininę mającą pozytywny wpływ na układ odpornościowy, cysteinę wspomagającą utrzymanie wysokiej formy, glutaminę odgrywającą role w transporcie azotu w organizmie oraz kwas glutaminowy pobudzający neuroprzekaźniki mózgu. Aminokwasy proste są nam najbardziej potrzebne w okresie wzmożonego wysiłku dlatego najlepiej jest je przyjmować natychmiast po zakończonym treningu oraz przed snem. Dostępne w sklepach z suplementami aminokwasy znajdziemy w postaci kapsułek oraz łatwo przyswajalnego proszku.

[Aminokwasy proste](http://bodyhouse.pl/pol_m_Suplementy_Aminokwasy-proste-328.html)