



ФИТНЕС ЦЕНТЪР

FLEX

www.FITNESSFLEXPLOVDIV.com

Аминокиселините с разклонена верига (BCAA) директно повишават анаболните процеси като намаляват необходимостта мускулът да изгаря собствения си мускулен протеин. Това, разбира се, произвежда анти-катаболен ефект. Аминокиселините с разклонена верига са известни с тази своя двойна функция – да предизвикват анаболна реакция и в същото време, да действат анти-катаболен. Тази тяхна роля, да ограничават естествената склонност на мускула да се самоизяжда, очертава основното им въздействие. При това, аминокиселините с разклонена верига предизвикват анаболна реакция в мускула като предизвикват отделяне на инсулин!

Явлението съхраняване на протеин/изграждане на мускулна маса, предизвикано от аминокиселини с разклонена верига

Явлението да се избегне обичайното изгаряне на мускула се обяснява с факта, че аминокиселините с разклонена верига произвеждат важните кето-киселини, които служат за гориво. Производството на кето-киселини е в синхрон с производството на гликоза, получена от левцина. Този ефект за съхраняване на протеина се подсилва още повече от способността на аминокиселини с разклонена верига да произвеждат гориво/гликоза/ за мускулите. Това е един вид саможертвата на левцина в стремежа му да създаде енергиен източник и да произведе аланин, от който се получава глюкозата.

Аминокиселините с разклонена верига предизвикват директно анаболни процеси

Аминокиселините с разклонена верига стимулират отделянето и засилват активирането на няколко растежни хормона, като по този начин стимулират анаболния механизъм. Изследванията разкриват значително повишаване на нивата на серумния растежен хормон след поемане на левцин, изолевцин и валин. Освен това, е доказано, че производството на инсулин и тироид Т1 значително се повишава. Значението на Т1 се състои в това, че той засилва синтеза на протеин и поради това се счита за анаболен хормон, независимо от факта, че има катаболен ефект върху въглехидратите и мазнините!

Пряк анти-катаболен ефект върху мускулния протеин

Аминокиселините с разклонена верига /особено левцинът/ произвеждат особено важния ефект на съхраняване на протеина, което поощрява развитието на мускула като засилва ролята на инсулина в подтискане на неговото разграждане. Това предполага, че левцинът действа в синхрон с инсулина, за да приведе мускула в мощно анаболно състояние като подпомага инсулина в подтискане на протеолизата в целия организъм /минимализирайки катаболизма в мускулния протеин/. Ясно е, че преките анаболни и анти-катаболни свойства, приписвани на аминокиселините с разклонена верига се проявяват в тяхното пряко и непряко действие, водещо до увеличаване на синтеза на протеин и до намаляване на неговото разграждане. Наличието на аминокиселини с разклонена верига подпомага ергогенично и стремежа към увеличаване на мускулната маса!

www.fitnessflexplovdiv.com