**Aminokwasy BCAA - co to, po co i dla kogo?**

**BCAA, czyli aminokwasy rozgałęzione, to kompleks trzech aminokwasów: leucyny, izoleucyny i waliny. Należą one do tzw. niezbędnych, co oznacza, że - choć organizm ich potrzebuje - nie jest w stanie samodzielnie ich zsyntetyzować. Wówczas należy je dostarczyć drogą pokarmową bądź w postaci suplementu. A co w nich takiego szczególnego? Specyficzne właściwości BCAA czynią je doskonałym wsparciem w budowie masy, gdyż wspomagają poprawę parametrów siłowych i wytrzymałościowych. Ale to nie wszystko, co potrafią!**

Bezapelacyjny must have w suplementacji każdego szanującego się sportowca! [Aminokwasy BCAA](https://mamutpro.pl/aminokwasy-rozgalezione-bcaa-82) to nieodłączny dodatek do treningu. Dzięki swoim antykatabolicznym właściwościom, znalazł szczególne miejsce w sercach wielu amatorów ćwiczeń, chroniąc komórki organizmu przed rozkładem, co jest przecież warunkiem podstawowym w budowaniu upragnionej masy.

**Święta Trójca**

Czyli wcześniej wspomniane **leucyna, izoleucyna, walina**. Nazwane przez nas Świętą Trójcą ze względu na ich kluczowe znaczenie. Zapytacie: *Jak kluczowe?* Leucyna to prekursor anabolizmu! Odpowiada za efektywną **nadbudowę tkanki mięśniowej**, zwiększa wrażliwość mięśni na insulinę, **stymuluje syntezę nowych białek** oraz wpływa korzystnie na lepsze wykorzystanie pozostałych aminokwasów przez organizm. Robi wrażenie, nieprawdaż?

Walina to zastępczyni królowej - leucyny. Jest nie mniej ważna od swojej “koleżanki po fachu”, gdyż **poprawia regenerację** organizmu, oddziałuje na metabolizm energetyczny, wspomaga syntezę witaminy B5, a ponadto - **reguluje stężenie glukozy we krwi**. A na dokładkę izoleucyna, której udział ma szczególne znaczenie dla przemian energetycznych organizmu. I mamy cały komplet!

**Dla kogo BCAA?**

Właściwie dla każdego niezależnie od stopnia wytrenowania, płci czy rodzaju uprawianej dyscypliny. Stosowane najczęściej około-treningowo, BCAA z dodatkiem takich składników, jak cytrulina, glutamina czy beta-alanina, może stanowić również doskonałą alternatywę dla klasycznych przedtreningówek! Świetne także w przerwach między cyklami kreatynowymi.

**Co daje stosowanie aminokwasów rozgałęzionych BCAA?**

Poza tym, co już wymieniłam? Cóż, BCAA stosowane regularnie przynosi szereg korzyści. Dzięki stymulacji termogenezy po posiłku, **przyspiesza metabolizm**. Ponadto, stabilizuje poziom cukru, wpływa pozytywnie na insulinoodporność oraz ogranicza głód. Wniosek? Z BCAA redukcja zbędnej tkanki tłuszczowej nie będzie już dłużej problemem!

Dokuczliwy ból w mięśniach towarzyszący zawsze w trakcie lub po treningu to zjawisko dobrze ci znane? I na to BCAA zaradzi! Liczne badania wykazały, iż regularna podaż aminokwasów rozgałęzionych **zmniejsza bolesność mięśni** odczuwaną po wyczerpującym wysiłku. Co więcej, BCAA **stanowi dodatkowe źródło energii**, które nasz organizm może wykorzystać podczas treningu dla zwiększenia jego intensywności i długości. Nie muszę chyba dodawać, że to prosty przepis na wzrost siły i mięśni?

Przykładowe BCAA dostępne w ofercie sklepu Mamutpro

>> [BioTech USA 100% BCAA](https://mamutpro.pl/aminokwasy-rozgalezione-bcaa/biotech-usa-100-bcaa-400g-1282.html?search_query=bcaa&amp;amp;results=263)

**Zapotrzebowanie na BCAA**

Jest przede wszystkim zależne od takich parametrów, jak **masa ciała**  (im jest ona większa, tym to zapotrzebowanie wzrasta) czy dzienna podaż tych aminokwasów z żywności konwencjonalnej. Jednak największe zapotrzebowanie na BCAA występuje zawsze w chwilach największego **zagrożenia katabolicznego**, a więc np. tuż po przebudzeniu lub na krótko przed wysiłkiem, gdy suplement stosujemy profilaktycznie.

Również **kompozycja sylwetki** ma duże znaczenie w zapotrzebowaniu na aminokwasy rozgałęzione - im bowiem jest ona lepsza, tym ciężej chronić mięśnie przed szkodliwym katabolizmem. Nie będzie też dla nikogo zaskoczeniem, jeżeli powiem, że na podaż BCAA ma również wpływ **poziom zintensyfikowania naszego treningu**. Im jest on większy, tym dostarczanie sobie tych aminokwasów w postaci supli jest bardziej zasadne.

Podsumowując, *BCAA* to pozycja obowiązkowa, jeśli poważnie myślimy o swoim treningu. Kompleksowe działanie i bogaty skład gwarantują wysoką jakość i skuteczność, a regularnie stosowane, będą doskonałym wsparciem w trakcie procesu nadbudowy mięśni!