

## Aminokyseliny: nepostradatelná součást našeho jídelníčku i života

Lámete si hlavu nad tím, co jsou vlastně aminokyseliny a proč je zrovna vy máte zařadit do svého jídelníčku? To je dobře! Aminokyseliny jsou totiž **velmi důležité pro lidský organismus**.

Z chemického hlediska se jedná o organické kyseliny obsahující aminovou (-NH<sub>2</sub>) a karboxylovou (-COOH) skupinu. Z lidského hlediska jsou aminokyseliny **základní složkou proteinů a peptidů** (strukturních bílkovin), které zastávají v živém organismu stavební funkci.

Aminokyseliny dodávají tělu živiny, jež jsou pro jeho správné fungování nezbytné. **Zajišťují stavbu tkání a buněk, jejich obnovu a jsou základní látkou pro tvorbu enzymů a hormonů**. Mimo to jsou součástí protilátek a látek na srážení krve.

### Účinky aminokyselin ocení NEJEN sportovci, protože...

- podporují růst svalů,
- chrání svalová vlákna před poškozením,
- zamezují ztrátě svalové hmoty při redukci váhy,
- urychlují regeneraci organismu po fyzické zátěži a průběh biochemických reakcí v těle,
- pozitivně ovlivňují srdeční činnost,
- zlepšují viskozitu krve,
- jejich deriváty fungují jako neurotransmitery při nervovém přenosu.

### Jaké jsou druhy aminokyselin?

Ve většině bílkovin je zastoupeno 22 různých aminokyselin, které se **rozdělují do 2 skupin**:

**Esenciální aminokyseliny** jsou pro lidský organismus nezbytné, tělo si je bohužel nedokáže vytvořit samo. Je tedy nutné je **dodávat ve stravě či pomocí doplňků stravy**, abyste pokryli jejich denní potřebu.

Patří mezi ně:

fenylalanin, izoleucin, leucin, lysin, methionin, threonin, tryptofan, valin. U dětí jsou to navíc arginin a histidin.

**Neesenciální aminokyseliny** jsou také důležité, ale **tělo si je dokáže vyrobit samo**. Vytváří se v játrech z přijatých bílkovin, není proto potřeba je přijímat formou stravy nebo různých doplňků.

Patří mezi ně:

alanin, asparagin, kyselina asparagová, glutamin, kyselina glutamová, tyrosin, glycin, prolin a serin.

## Přirozené zdroje aminokyselin

Ve stravě samostatně aminokyseliny nenajdeme. Přijímáme je z bílkovin, které naše tělo rozloží na jednotlivé aminokyseliny.

Nejlepším zdrojem jsou **potraviny živočišného původu**:

- **maso** – hovězí, drůbeží, skopové, jehněčí, králíčí
- **ryby** – tuňák, losos, makrela, sardinky
- **mléko a mléčné výrobky**
- **vejce**

Najdete je i **v rostlinných potravinách**:

- **luštěniny** – fazole, čočka, hrách, sója
- **obiloviny** – ovesné vločky, rýže, pohanka, pšeničné klíčky
- **ořechy** – mandle, vlašské ořechy, kešu, pistácie, arašídy, lískové ořechy
- **semena** – sezam, dýňová nebo slunečnicová semínka
- **zelenina** – brambory, špenát, květák, celer, řepa, petržel, rajčata
- **ovoce** – jablka, hrušky, meruňky, broskve, vodní meloun, mango, papája, fíky
- **pivovarské kvasnice**
- **houby**

## Kdy užívat více aminokyselin

Pokud jste se rozhodli vrhnout do víru fitness života a dávat si pravidelně do těla za účelem **získání svalové hmoty či redukce váhy**, rozhodně nezapomeňte doplňovat aminokyseliny nejen ze stravy. Kvalitní aminokyseliny formou **sportovní výživy** dodají vašemu tělu vše, co potřebujete.



**Při silovém tréninku a fitness nadšencům doporučujeme** užívat před tréninkem i po něm [AMINO PRO BUILDING](#). Tablety, které výborně kombinují vysoce účinný hovězí proteinový izolát, aminokyseliny BCAA (L-leucin, L-valin, L-soleucin v poměru 2 : 1 : 1) a L-arginin AKG 2 : 1. **S nimi zaručeně rostou svaly jak houby po dešti.**

Větší přísun aminokyselin je však nutný i **při těžší a dlouhodobé infekci, nemoci či stresu**, kdy je lidský organismus oslabený.