

L-karnitin



Ke zdravému životnímu stylu patří nejen pohyb, ale také plnohodnotná strava. Sportovci, kteří navíc své tělo zatěžují více než dvakrát týdně, používají různé vitaminové a proteinové doplňky. Jistě jste již v minulosti slyšeli o L-karnitinu, živině, která pomáhá sportovcům se zvyšováním jejich výkonnosti, víte ale, o co se ve skutečnosti jedná? Není nic jednoduššího, než se s touto důležitou živinou v krátkosti seznámit.

Co je to tedy L-karnitin?

Je to životně důležitá přirozená živina, která hraje zásadní roli v energetickém metabolismu těla. L-karnitin přenáší mastné kyseliny do mitochondrií, energetických zdrojů v buňkách, které mastné kyseliny přeměňují v energii. L-karnitin dodává energii do mnoha tělesných orgánů, jako je např. srdce, svaly či játra, tím zajišťuje jejich funkci. Má také detoxikační účinky. Tato látka se vyskytuje v těle přirozeně a tělo je schopné si menší množství vyrobit samo. Je však možné L-karnitin získat i ze stravy, je na něj bohaté například tmavé maso (jehněčí, zvěřina a hovězí).

Jaké má karnitin účinky na tělo?

Primárně L-karnitin ovlivňuje získávání energie z tuku, zajišťuje přísun energie do srdce a do buněk imunitního systému. Pomáhá prodloužit dobu do nástupu únavy při námaze a zvyšuje výdrž při sportech. L-karnitin by měli užívat sportovci v tréninku vytrvalosti, lidé na redukční dietě, těhotné a kojící matky, vegetariáni a jistě všichni, kdo si chtějí udržet či vylepšit zdraví.

Je nutné užívat doplňkový L-karnitin?

L-karnitin pomáhá tělu zvládat stresové období, posiluje činnost vnitřních orgánů a má pozitivní vliv na tělesnou kondici. Při zvýšené fyzické aktivitě si tělo není schopno vytvořit dostatečné množství této důležité živiny, a proto se doporučuje používat doplňkový L-karnitin. Zvláště pak v případě, že pravidelně sportujete, hubnete nebo jste vegetariáni (kteří kvůli absenci masa ve stravě mají hladinu L-karnitinu mizivou).

V jaké formě mám L-karnitin užívat?

Existuje mnoho forem této doplňkové živiny. Můžete si zakoupit L-karnitin ve formě kapslí, tablet, ampulí, nápojů v prášku. V současné době jsou hodně populární energetické tyčinky s přídavkem L-karnitinu. Dokonce již existuje i minerální voda obsahující L-karnitin.

Má L-karnitin vedlejší účinky?

L-karnitin se v těle přirozeně vyskytuje v relativně velkém množství (asi 20-25 gramů). Je tedy bezpečný a může být užíván dlouhodobě, nemá vedlejší účinky. Při překročení denní dávky se nadbytečné množství vyloučí ledvinami do moči, stejně jako u vitaminů rozpustných ve vodě.

Přečtěte si také:

[Bílkoviny](#)

[Psychologie hubnutí](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Měsíčník „Furt v Pohodě“](#)

	© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy , zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.
---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)