

一水肌酸批发价格

产品名称	一水肌酸批发价格
公司名称	郑州天顺食品添加剂有限公司
价格	35.00/公斤
规格参数	
公司地址	河南郑州二七区万客来食品城
联系电话	0371-56607989 18037793221

产品详情

食品级一水肌酸价格 一水肌酸生产厂家 肌酸报价 肌酸供应

一水肌酸增肌强身健体，供应食品级一水肌酸 一水肌酸最新报价 我们公司提供的食品级一直受到新老客户的支持与好评，我们真诚的希望与广大客户携手共进，共同发展，欢迎前来订购, 咨询电话:18 037793221 qq号：1610262249

【肌酸--简介】：

肌酸它不仅可以快速提供能量（人体的各项活动是靠atp，即三磷酸腺苷提供能量，而atp在人体内的存储量非常的少，运动时，atp很快就消耗殆尽，这时肌酸能够快速的再合成atp已供给能量）。人体内三磷酸腺苷的存储量很少，需要不断合成，但机体合成速度很慢，所以肌体引起疲劳。因此及时补充肌酸可以有效的提高肌力、速度和耐力。提高体能和训练水平，防止疲劳。

肌酸，是人体内自然产生的一种氨基酸衍生物，它可以快速增加肌肉力量，促进新肌增长，加速疲劳恢复，提高爆发力。肌酸在人体内储存越多，力量及运动能力也越强。

它不仅快速提供能量（人体的各项活动是靠atp，即三磷酸腺苷提供能量，而atp在人体内的存储量非常的少，运动时，atp很快就消耗殆尽，这时肌酸能够快速的再合成atp已供给能量）。还能增加力量，增长肌肉、加快疲劳恢复。肌酸再人体存储量越多，能量的供给就越充分，疲劳恢复的就越快，运动能量也就越强。当体能消耗较大时，人体每天大约需要5克左右的肌酸。但日常饮食中不能完全满足肌酸求。

【肌酸--用途】：

一、服用肌酸要合理掌握剂量和时间。过量的肌酸既不经济，还会增加机体水重、肌肉痉挛和代谢负担。服用时间一般在两餐之间、训练或比赛前30-60分钟以及运动后。这样可以充分发挥肌酸的最佳作用：运动前服用可以快速补充能量，运动后服用是为了充分利用肌细胞对肌酸的吸收能力强，以便快速填充。

二、肌酸的服用要和力量或速度等训练内容相匹配，服用肌酸期间注意不要过度训练，以防肌肉和韧带

的拉伤。同时应配合蛋白质等营养补充，为肌肉的生长提供充足的原料，否则不会有理想的体重增加。

三、服用肌酸期间，每天应补充足够的水以保证细胞水合作用的进行，防止使用肌酸后出现肌肉发紧、发僵或痉挛的副作用。但不能用热开水冲饮肌酸，以防止肌酸水合物的结构改变。同时也不能和桔子汁或含咖啡因的饮料一起服用，因为前者所含的酸性物质会使肌酸水合物变性成为废物，而咖啡因对机体有脱水作用，这会影响肌细胞的水合作用。

四、肌酸应和葡萄糖或其它含糖饮料（果糖除外）一起服用，因为糖所引起的胰岛素浓度的升高加快了肌细胞对肌酸的吸收。有研究显示，肌酸和糖一起服用，可使肌肉中的磷酸肌酸的储备提高60%。果糖就例外，因为果糖与葡萄糖的代谢方式不同，它不需要胰岛素，所以不能提高肌酸的吸收率。蜂蜜除了含有果糖外，还含有葡萄糖、低聚糖、矿物质、氨基酸、维生素b群等营养物质。它与肌酸一同服用时，蜂蜜中的低聚糖和葡萄糖发挥了促进肌酸吸收的作用，而非果糖。事实上，据研究表明，肌酸与以低聚糖为主的混合糖一同服用可以明显改善肌酸的吸收，所以蜂蜜可以和肌酸一起服用。至于“果糖分几种”的说法是不正确的，果糖是单糖，是糖的最小单位了，不能再分了。

五、高纯度的肌酸单水化合物就是理想的补充品，许多研究提示口服磷酸肌酸和枸橼酸肌酸对肌肉中磷酸肌酸的填充无效。

六、肌酸粉比胶囊和药片更易被人体吸收利用。

七、由于肌酸的服用会引起体重的增加，对于需控体重或降体重的运动员应慎重使用。

食品级一水肌酸价格 一水肌酸生产厂家 肌酸报价 肌酸供应郑州天顺食品
添加剂有限公司