

吃牛肉的八大益处

产品名称	吃牛肉的八大益处
公司名称	新乡市红旗区新香老程家酱牛肉店
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	健康路红旗法院东邻
联系电话	4009215561 15803737752

产品详情

吃牛肉的八大益处

牛肉富含肌氨酸

牛肉中的肌氨酸含量比任何其它食品都高，这使它对增长肌肉、增强力量特别有效。在进行训练的头几秒钟里，肌氨酸是肌肉燃料之源，它可以有效补充三磷酸腺苷，从而使训练能坚持得更久。

牛肉含维生素B6

蛋白质需求量越大，饮食中所应该增加的维生素B6就越多。牛肉含有足够的维生素B6，可帮你增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成，从而有助于紧张训练后身体的恢复。

牛肉含肉毒碱

鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低，牛肉却含量很高。肉毒碱主要用于支持脂肪的新陈代谢，产

生支链氨基酸，是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

牛肉含钾和蛋白质

钾是大多数运动员饮食中比较缺少的矿物质。钾的水平低会抑制蛋白质的合成以及生长激素的产生，从而影响肌肉的生长。牛肉中富含蛋白质：4盎司瘦里脊就可产生22克一流的蛋白质。

牛肉是亚油酸的低脂肪来源

牛肉中脂肪含量很低，但却富含结合亚油酸，这些潜在的抗氧化剂可以有效对抗举重等运动中造成的组织损伤。另外，亚油酸还可以作为抗氧化剂保持肌肉块。

牛肉含锌、镁

锌是另外一种有助于合成蛋白质、促进肌肉生长的抗氧化剂。锌与谷氨酸盐和维生素B6共同作用，能增强免疫系统。镁则支持蛋白质的合成、增强肌肉力量，更重要的是可提高胰岛素合成代谢的效率。

牛肉含铁

铁是造血必需的矿物质。与鸡、鱼、火鸡中少得可怜的铁含量形成对比的是，牛肉中富含铁质。

牛肉含丙胺酸

丙胺酸的作用是从饮食的蛋白质中产生糖分。如果你对碳水化合物的摄取量不足，丙胺酸能够供给肌肉所需的能量以缓解不足，从而使你能够继续进行训练。这种氨基酸最大的好处就在于它能够把肌肉从供给能量这一重负下解放出来。