

# 10 Suplementos Os atletas devem considerar tomar

Agora que você já leu sobre como bom suplementos esportivos pode beneficiá-lo, é hora de olhar para os produtos individuais disponíveis para você. Abaixo, encontrar a nossa lista dos melhores suplementos para atletas disponíveis hoje!

## 1.) Pós da proteína

---

### Quais são Pós da proteína?

Proteína em pó são suplementos de saúde extremamente populares que fornecem grandes doses, concentrados de proteína de alta qualidade em um pacote fácil. Existem vários tipos de proteína em pó, cada um com benefícios exclusivos. Todos eles têm uma coisa em comum: eles são uma grande fonte de proteína, e como você provavelmente sabe, [proteína é de vital importância](#) para atletas de todos os tipos. A proteína é, essencialmente, o bloco de construção de muitas células no corpo humano. Seu corpo utiliza a proteína para construir novas células e reparo danificado queridos - tornando proteína uma parte fundamental do processo de recuperação.

Proteína em pó como objectivo proporcionar uma dose de 15-25 + gramas de proteína pura em um pacote fácil. Eles são vendidos como pós que podem ser misturados em bebidas ou shakes. Existem alguns tipos diferentes de proteína em pó, detalhadas abaixo:

- **Whey protein** - A, proteína mais rápido digerindo mais popular

Whey protein é a forma mais popular de proteína em pó, de longe. Derivado de laticínios, que oferece a [taxa de digestão mais rápida](#), Permitindo aminoácidos de reparação muscular para bater na corrente sanguínea em menos de minutos 15. Isto faz com que uma das melhores formas de proteína para a recuperação pós-treino. É melhor tomar imediatamente após os treinos. Ele também oferece um perfil de aminoácidos fantástica, cheia de muitos dos aminoácidos mais votos. Existem várias formas de proteína de soro de leite, tal como isolado, concentrado, etc.

### Ir para: [Top 10 Whey Protein Pós](#)

- **Proteína caseína** - O o *mais lento* proteína de digestão

A caseína é outra proteína que é derivada a partir de leite. Em contraste com o soro de leite, [digere a caseína muito lentamente](#). Isso o torna uma boa escolha para tomar antes de ir para a cama, pois ele pode manter seus músculos alimentados durante toda a noite. Também é útil para a recuperação pós-treino, e também é benéfica para a dieta, porque ele pode ajudá-lo a sentir-se cheio por mais tempo. Vamos discutir a caseína em detalhe na nossa recomendação #10.

### Ir para: [Top 10 Pós da proteína caseína](#)

- **Soja / proteína vegetal** - A opção livre de produtos lácteos

A proteína de soja e várias proteínas de origem vegetal são comumente usados também. Eles são particularmente comuns entre os veganos e pessoas com sensibilidade a produtos lácteos. Eles

geralmente não oferecem tão boa de uma concentração de aminoácidos como soro de leite à base de leite e caseína, mas eles ainda são **benéfico** suplementos de recuperação.

## Ir para: [Top 10 Pós da proteína de soja](#)

Existem certamente outros tipos de proteínas em pó, mas estes são os mais comuns.

### Como Pós da proteína ajudar os atletas

Proteína em pó são usados principalmente para ajudar a recuperar dos treinos. A proteína é um [ingrediente chave na reparação muscular](#) e crescimento, razão pela qual a maioria dos especialistas em fitness recomendam que o consumo de uma refeição rica em proteínas, logo que possível após o exercício. Proteína em pó top nossa lista dos melhores suplementos para atletas, porque eles são super rápido e fácil de tomar, e porque eles fornecem uma boa quantidade de proteína em uma forma fácil de digerir. Aqui estão alguns benefícios proteína em pó para manter em mente:

- Auxilia na recuperação pós-treino
- Ajuda seus músculos a recuperar
- Reduz a dor muscular
- Acelera o tempo de recuperação
- Ajuda a construir músculos
- Aids em células de regeneração / crescimento
- Pode ajudar a baixar a pressão arterial
- Uma fonte de proteína de alta qualidade
- Pode ser benéfica para a dieta
- Rápido e fácil de tomar
- As doses tipicamente contêm 15-25 + gramas de proteína
- Uma fonte acessível de proteína

Você provavelmente ter uma boa quantidade de [proteína de sua dieta](#), Mas com os órgãos do atleta exigindo toneladas de proteína, dieta por si só pode não ser suficiente. Além disso, nem todo mundo tem tempo para cozinhar uma refeição após seus treinos, e shakes de proteína pode fornecer muitos dos mesmos benefícios de uma forma conveniente.

Além disso, proteína em pó pode ser útil se você está de dieta. Eles tornam mais fácil para pular uma refeição, mas que possuem um shake de proteína nutritiva. Comer mais proteína pode ajudar a fazer você se sentir mais completa por mais tempo, e proteína em pó são uma forma conveniente de aumentar a ingestão de proteínas.

### Como fazer exame de Pós da proteína

Proteína em pó pode ser misturado em líquidos, e o método mais comum é fazer com que uma vibração da proteína. Se você estiver usando pó de proteína para a recuperação pós-treino, você vai querer consumir um shake de proteína, logo que possível após o exercício - e soro de leite é normalmente a melhor forma de proteína para o pós-treino shakes. Se você estiver fazendo um shake antes de dormir para manter seus músculos alimentado e feliz durante a noite, você deve usar a proteína caseína. Se você tem uma sensibilidade ou restrição dietética que torna o uso de proteína em pó à base de leite impossível, usar uma proteína de proteína / soja à base de plantas.

### Proteína do pó Efeitos colaterais

Proteína efeitos colaterais pó são ligeiros e raros na ocorrência, se ocorrerem em tudo. desconforto inchaço / estômago é o efeito negativo mais comum. Se você é intolerante à lactose, você vai querer evitar soro de leite, caseína e outras proteínas derivadas de lácteos.

Ir para: [Top 10 Pós da proteína por Categoria](#)

## 2.) Multivitamins

---

### Quais são multivitaminas?

Multivitaminas são produtos vitamínicos diários que contêm uma boa quantidade de vitaminas e minerais essenciais. Eles contêm a maior parte ou todas as vitaminas e minerais que são necessários para a saúde global. Elas são destinadas a ser um complemento para uma dieta saudável, com o objetivo de preencher eventuais lacunas nutricionais que você pode estar sofrendo de, devido aos seus hábitos alimentares atuais. Multivitaminas são bons suplementos para atletas, porque eles ajudam a suportar melhor recuperação, manter as articulações e ossos saudáveis, e apoiar a saúde em geral.

### Como Multivitaminas ajudar a atletas

Nós adicionamos multivitaminas para a nossa lista dos melhores suplementos esportivos, porque eles podem fornecer uma ampla gama de benefícios para os atletas. Mas, realmente, multivitaminas pode ser benéfico para quase ninguém, de modo que o benefício se estende muito além da comunidade atlética. Aqui estão alguns dos principais benefícios de multivitaminas:

- Apoia e fortalece os ossos
- Suporta as articulações saudáveis
- Ajuda a recuperar
- Preenche lacunas nutricionais
- Impede que as deficiências de nutrientes
- Suporta a saúde imunológica
- Melhora a absorção de nutrientes
- Suporta a saúde global

Multivitaminas ajuda o corpo a funcionar como deve funcionar, porque fornece muitos nutrientes tão necessários. Em um mundo ideal, multivitaminas pode não ser necessário porque estaria recebendo todos os nutrientes necessários de nossa dieta sozinho. No entanto, com a agricultura moderna e práticas de produção de alimentos, ea crescente popularidade de [mais de alimentos processados](#), Muitos de nós simplesmente não obter os nutrientes de que necessitam de sua dieta; e multivitaminas podem ajudar com isso.

### Como tomar multivitaminas

Multivitaminas deve ser tomado todos os dias, independentemente do seu exercício ou atividade atlética naquele dia. Você pode optar por levá-los a qualquer hora do dia que seja conveniente para você, mas normalmente você deve tomá-los com alimentos para aumentar a absorção.

### Multivitamínicos Efeitos colaterais

O efeito colateral mais comum de multivitaminas é dor de estômago / desconforto, o que é mais comum quando multis são tomados com o estômago vazio. Evitada tomando a sua dose com uma refeição, ou pelo menos com um lanche. Outros efeitos colaterais são possíveis, mas raro.

Ir para: [Top 10 multivitaminas por Homens](#)

Ir para: [Top 10 multivitaminas para Mulheres](#)

### 3.) Creatina

---

#### O que é creatina?

A creatina é um ácido orgânico que está naturalmente presente no corpo humano, principalmente em tecido muscular. Também é encontrado em grandes concentrações em várias carnes, particularmente em carne vermelha. Em forma de suplemento, a creatina é um produto de saúde em pó que visa aumentar os níveis de creatina naturais em seu corpo, que pode produzir uma ampla gama de resultados benéficos. Para os atletas, a creatina é conhecido principalmente por sua capacidade de aumentar a força física, o desempenho atlético e resistência.

#### Como Creatina ajuda os atletas

A creatina pode ser apenas o mais [suplemento popular para os atletas](#). É certamente um dos melhores suplementos para atletas que procuram um impulso no departamento de força. Enquanto muitos produtos de saúde *reivindicar* para ajudar a força de impulso, a creatina é um dos poucos que é realmente [provado cientificamente](#) para aumentar a força física. Aqui estão alguns dos benefícios deste suplemento:

- Aumenta a produção de ATP
- Ajuda os músculos a criar e utilizar mais energia
- Aumenta a resistência física
- Aumenta a força física
- Suporta o crescimento muscular
- Melhora o desempenho atlético
- Estimula a síntese de proteínas
- Aumenta o transporte de nutrientes para os músculos
- Um dos melhores suplementos para atletas

Sem dúvida, a creatina é um dos suplementos mais eficazes para aumentar a massa muscular. Obviamente, o aumento da massa muscular e força é um objetivo de muitos atletas, especialmente aqueles que gostam de treinar a força. A creatina é mais eficaz para as actividades de "estouro curto", tais como levantamento de pesos. Não é tão eficaz para aumentar o desempenho em actividades de resistência a longo prazo, como a corrida, mas ainda é uma ferramenta útil para a maioria dos tipos de atletas.

#### Como fazer exame de creatina

A creatina é melhor tomar em uma base diária. Normalmente, os especialistas e fabricantes tanto recomendar uma dose de cerca de 5g por dia. Esta pode ser tomada numa dose única, ou dividida

em várias ao longo do dia. A creatina vem em um pó, tanto em versões aromatizadas e insípido. Basta misturá-lo em água, e você está pronto para ir!

Algumas coisas a notar quando tomar creatina: em primeiro lugar, você vai querer beber muita água como creatina pode causar desidratação em algumas pessoas. Além disso, muitos especialistas recomendam que você ligue e desligue da creatina, o que significa que você deve tomá-lo por alguns meses, em seguida, fazer uma pausa de algumas semanas a um mês. Isto não é estritamente necessária, mas pode ser benéfico para fazer um ciclo de creatina.

### **Creatina Side Effects**

A creatina é considerada segura para tomar como um suplemento dietético. Dito isto, os efeitos colaterais são possíveis, com a questão mais comum é o ganho de inchaço / peso. Isto é provocado pela tendência da creatina para aumentar a absorção de água no tecido muscular (que é parte do motivo de creatina ajuda a aumentar os níveis de energia muscular). O problema é que este aumento de peso da água pode levar alguns a se sentir um pouco inchado, ou para notar alguns quilinhos a mais na escala. Este inchaço água é temporária e, normalmente, o seu corpo vai se acostumar com isso, uma vez que você foi tomar creatina por um tempo. Além disso, a creatina pode causar desidratação, por isso certifique-se de beber bastante água.

Ir para: [Principais 10 Creatina Suplementos](#)

## **4.) Barras de Proteínas**

---

### **Quais são as Barras de Proteínas?**

barras de proteína, muitas vezes chamado barras energéticas ou lanchonetes, são alimentos nutritivos que contêm grandes concentrações de proteína. Certamente você já viu-los em lojas; os powerbars, as barras de Clif, etc., dependendo da marca e tipo, barras de proteína pode conter 7 20-+ gramas de proteína em cada bar, que é uma quantidade substancial de proteína. Eles são um lanche rápido, saudável, rica em proteínas e / ou substituição de refeição que podem ajudar os atletas a alcançar seus objetivos.

### **Como Barras de Proteínas ajudar os atletas**

barras de proteína são grandes para os atletas para uma variedade de razões. Eles servem como um grande lanche saudável ou substituto de refeição que pode ajudar a manter a sua dieta no caminho certo, e eles fornecem uma grande quantidade de proteína de alta qualidade em um pacote fácil. Aqui estão alguns dos benefícios de barras de proteína:

- Boa fonte de proteína
- Geralmente contêm 10 20-+ gramas de proteína por bar
- lanche saudável
- Pode ser usado como um substituto de refeição
- Ajuda com a dieta
- Bom para a recuperação pós-treino
- Bom para um lanche durante / após os treinos
- Proteína ajuda os músculos a se recuperar
- Mais fácil de usar do que proteína em pó

- fonte acessível de proteína

Principalmente, barras de proteína são usados por atletas para lanches saudáveis. Em nossos horários ocupados, que nem sempre tem tempo para cozinhar, uma refeição saudável saudável. Mas, alcançando uma barra de proteína feita saborosa e pré é simples e rápido. Além disso, eles são geralmente muito rica em proteínas, e bastante pobre em gordura e açúcar, tornando-os uma excelente escolha para os atletas que querem ficar magro e em forma. Muitas pessoas também usam [barras energéticas como substitutos de refeição](#), Que é outro bom uso se você estiver olhando para perder peso.

### Como fazer exame Barras de Proteínas

Essa é muito simples: basta escolher o sabor que você gosta, e divirta-se! Como se observa, geralmente cada barra de proteína irá conter cerca gramas 10-20 de proteína. Manter um olho sobre a quantidade de açúcar nos bares que você está considerando, como algumas marcas de menor qualidade tem um pouco de açúcar e carboidratos. Enquanto carboidratos não são necessariamente uma coisa ruim, açúcares refinados devem ser mantidos a um mínimo.

### Proteína Bar Side Effects

Barras de proteína são comumente utilizados e produtos alimentares geralmente não causam efeitos colaterais. Há sempre a possibilidade de você reagir negativamente a um ingrediente especial, por isso, se você tiver quaisquer sensibilidades alimentares não se esqueça de dar uma olhada no rótulo de ingredientes.

Ir para: [Barras de Proteínas topo 10](#)

## 5.) BCAAs

---

### Quais são BCAAs?

BCAAs são uma classe de ácidos aminados conhecida como a "[aminoácidos de cadeia ramificada](#)". O nome refere-se a sua estrutura molecular, mas a menos que você estiver em química e biologia, você provavelmente se preocupam mais com os benefícios reais dos BCAAs que você faz sobre a sua estrutura! Bem, BCAAs são conhecidos por sua capacidade de estender os treinos e melhorar a recuperação pós-treino. Os três aminoácidos nesta categoria são a leucina, isoleucina e valina. Cada oferecer benefícios únicos, mas juntos eles são um dos melhores suplementos para atletas lá fora.

### Como BCAAs ajudar os atletas

Como você deve saber, os aminoácidos são os blocos de construção das proteínas e, portanto, são essenciais para centenas de funções dentro do corpo. Poderíamos escrever um guia inteiro sobre as funções dos aminoácidos no corpo, mas, novamente, você provavelmente está mais interessado em seus benefícios para os atletas. Bem, principalmente BCAAs são conhecidos por seus efeitos de aumento de recuperação, embora os benefícios de BCAAs são diversos e impressionantes:

- Previne / dor muscular limites
- Ajuda a recuperar mais rápido
- Ajuda a construir e reparar os músculos

- Estimula a síntese de proteínas
- Pode ajudar a melhorar o desempenho atlético
- Melhora a resistência
- Os três BCAAs são alguns dos mais importantes aminoácidos
- Proporciona uma rápida dose, concentrou-se dos aminoácidos mais benéficos.

BCAAs podem ser encontrados em proteínas em pó, suplementos de saúde, e em alimentos como carne vermelha. Então porque é que suplementos de BCAA específicas necessárias? Bem, em primeiro lugar, estes produtos isolar os três BCAAs, que são amplamente considerados os melhores aminoácidos para a recuperação muscular. Assim, em vez de obter uma dose 5g de vários aminoácidos, você pode obter uma dose 5g de BCAAs pré-selecionados, altamente eficazes. Ao tomar durante ou após os treinos, BCAAs podem ajudar a desencadear a síntese de proteína muscular, reduzir a dor muscular e acelerar o seu tempo de recuperação.

### **Como fazer exame de BCAAs**

Você pode encontrar bons suplementos de BCAA em forma de comprimido / cápsula, ou em pó. Não há nenhum tipo de "melhor", por isso, principalmente se resume a preferência pessoal. Pílulas pode ser mais conveniente, mas em pó pode ser misturado em shakes você já está fazendo, e permitir a doses mais customizáveis.

Independentemente da forma, você vai querer tomar BCAAs durante ou logo após a sessão de exercícios. Se você levá-la durante (ou imediatamente antes), BCAAs podem ajudar a prolongar a sua resistência, e, potencialmente, melhorar o seu desempenho também. Mas onde esses aminoácidos realmente brilham é durante a recuperação pós-treino, quando uma dose sólida de BCAAs podem ajudar a arrancar com a sua recuperação e reduzir o potencial de dores musculares.

### **BCAAs Efeitos colaterais**

Os efeitos colaterais de suplementos de BCAA são raros, mas possíveis. A maioria das pessoas que fazem notar algum tipo de sentimentos relatório efeitos negativos da náusea / dor de estômago, e / ou vertigens.

Ir para: [Principais 10 BCAA Suplementos](#)

## **6.) Óleo de peixe**

---

### **O que é óleo de peixe?**

Óleo de peixe é um produto de saúde que é popular para uma ampla variedade de pessoas. Essencialmente, é exatamente o que o nome indica: óleo extraído de peixes. Especificamente, os fabricantes de óleo de peixe usar determinados tipos de peixes que são ricos em ácidos graxos ômega 3 ultra-saudáveis. Somos muitas vezes disse para evitar gorduras, mas omega-3 de são gorduras essenciais, o que significa que são necessários para o corpo a funcionar corretamente. E uma vez que não podemos fazê-los por conta própria, devemos consumi-los através da nossa dieta. Se você comer uma grande quantidade de peixes, já que você provavelmente não vai precisar tomar óleo de peixe; se não, os benefícios que você pode experimentar a partir de adição de um suplemento de óleo de peixe na sua dieta são tremendas.

## Como óleo de peixe ajuda os atletas

Os benefícios de ácidos gordos ômega-3 são abundantes, como estas gorduras são um componente importante em muitos processos biológicos. Eles jogam tantos papéis no corpo que é difícil enumerar todos os benefícios aqui. O óleo de peixe é amplamente considerado um dos melhores (e mais acessível) fontes de alta qualidade omega-3 de, razão pela qual muitos [recomendar o óleo de peixe para os atletas](#). Aqui estão alguns dos principais benefícios do óleo de peixe:

- Boa fonte de ácidos graxos ômega-3
- Ajuda a reduzir a inflamação
- Reduz pós-treino dores musculares / dor
- Auxilia na recuperação após o exercício
- Suporta as articulações saudáveis
- Suporta uma pele saudável, cabelo e unhas
- Pode ajudar a reduzir o risco de doenças do coração e outras doenças graves
- Ajuda a queimar gordura
- Suporta a saúde global

Alguns dos principais benefícios para tomar nota de são a capacidade do óleo de peixe para reduzir o tempo de recuperação pós-treino, simultaneamente, reduzir a dor muscular e inflamação. É óbvio que este tipo de efeitos poderiam beneficiar atletas, particularmente aqueles que se empurrar os limites.

## Como tomar óleo de peixe

O óleo de peixe vem em grandes cápsulas de gel, e, geralmente, você vai querer tomar doses 1-2 por dia. É melhor dividir a dose recomendada em duas ou mais porções, ao invés de tomar várias cápsulas de uma só vez. Com isso dito, diferentes produtos são formulados e embalados em formas diferentes, por isso não deixe de ler as instruções sobre o produto que você está usando. É melhor tomar óleo de peixe com uma refeição com o fim de melhorar a absorção, bem como para reduzir potenciais efeitos secundários (ver abaixo).

## Óleo de peixe efeitos secundários

Para algumas pessoas, o óleo de peixe pode causar náuseas e dores de estômago, especialmente quando é tomado com o estômago vazio. Além disso, algumas pessoas experimentam uma respiração sabor de peixe / peixe, que pode também ser evitada por tomar o suplemento com uma refeição.

Ir para: [Principais 10 óleo de peixes suplementa](#)

## 7.) Magnésio

---

### O que é o magnésio?

[Magnésio](#) é um mineral comum que é importante para muitos processos no corpo humano. É encontrado naturalmente em alguns alimentos, mas a maioria das pessoas não recebem o suficiente magnésio de suas dietas. Ele também pode estar em seu multivitamínico, se você está tomando um, mas geralmente a uma dosagem muito baixa. A deficiência de magnésio é muito comum, e pode

causar um número de problemas de saúde. Consequentemente, suplementos de magnésio são recomendados para pessoas que não podem estar recebendo bastante magnésio em sua dieta natural, e eles podem ser particularmente útil para os atletas.

## Como o magnésio ajuda Atletas

Como mencionado, os suplementos de magnésio são mais úteis para as pessoas que são deficientes neste nutriente importante. papéis de magnésio no corpo incluem regulação da pressão arterial, apoiando a saúde do coração, e melhorar a qualidade do sono, entre outros. Aqui estão alguns dos principais benefícios de magnésio que você deve estar ciente:

- Importante para a saúde global
- Suporta padrões de sono saudável
- Ajuda a melhorar a qualidade do sono
- Dormir melhor = melhor recuperação pós-exercício
- Previne os sintomas de deficiência de magnésio
- Aumenta a eficácia de algumas outras vitaminas e minerais
- Acelera o tempo de recuperação
- Pode ajudar a suportar o desempenho atlético
- Pode ajudar a aumentar os níveis de testosterona
- Suporta a sua saúde geral

Tanto quanto os atletas estão em causa, os principais benefícios de magnésio para tomar nota das envolvem principalmente o sono e recuperação. Sono, como todos sabemos, é vital para a nossa saúde e bem-estar. As pessoas que são deficientes em magnésio são muito mais propensas a problemas de sono e descanso de qualidade inferior. Por outro lado, as pessoas que começam a tomar suplementos de magnésio frequentemente relatam que eles estão recebendo a dormir mais rápido e [dormir mais sadia](#). Há também algumas evidências que sugerem que o magnésio apoia a produção saudável de testosterona, mas esta reivindicação particular requer alguma pesquisa adicional.

## Como fazer exame de magnésio

O magnésio vem em forma de comprimido / cápsula e, normalmente, em doses de 100-400mg. 400mg é a típica quantidade diária recomendada, mas tenha em mente que você já pode obter algum magnésio de sua dieta. Você vai querer tomar magnésio com alimentos para [aumento da absorção](#), Embora isso não seja estritamente necessário.

Para a maioria das pessoas, a melhor hora do dia para tomar o magnésio é uma ou duas horas antes de dormir. Para muitos, suplementos de magnésio ajudar a promover uma sensação de relaxamento e calma, o que pode ajudá-lo a adormecer mais rápido. Com isso dito, magnésio não costuma causar sonolência por conta própria, por isso é bom para tomar durante o dia.

## Magnésio Efeitos colaterais

Embora a maioria das pessoas não experimentam efeitos colaterais, a queixa mais comum é a diarreia. Tipicamente, isto pode ser evitado, dividindo-se a dose em duas ou mais porções mais pequenas, em vez de tomar um 400mg completo de uma só vez.

Ir para: [Principais 10 suplementos de magnésio](#)

## 8.) Óleo de linhaça

---

### O que é óleo de linhaça?

O óleo de linhaça é um produto nutricional derivado de linho. Como o óleo de peixe, ele fornece uma maneira fácil de aumentar a sua ingestão de gorduras saudáveis, incluindo ácidos graxos ômega-3. Linhaça ações de petróleo muitas semelhanças com óleo de peixe, e é um bom suplemento para atletas.

### Como óleo de linhaça ajuda os atletas

Se você já leu nossa seção sobre o óleo de peixe, é provável que você já está familiarizado com os benefícios dos ácidos graxos ômega-3. [Óleo de linhaça](#) fornece grande parte os mesmos benefícios, com o benefício adicional de ser vegetariano / vegan amigável. Aqui estão alguns benefícios do óleo de linhaça:

- Boa fonte de ácidos graxos ômega-3
- As gorduras saudáveis
- Melhora a recuperação pós-treino
- reduz a inflamação
- Promove a saúde da pele, cabelo e unhas
- Desempenha um papel na queima de gordura
- Reduz o risco de doenças cardíacas e câncer
- Pode ajudar a reduzir o colesterol
- vegan amigável

Para os atletas, óleo de linhaça é benéfica na medida em que ajuda a reduzir a inflamação e dor muscular após os treinos, e promove a saúde em geral. Além disso, é derivado de sementes, por isso é uma boa escolha para vegans e vegetarianos.

### Como fazer exame de óleo de linhaça

O óleo de linhaça pode ser comprado em forma de cápsula ou em forma de líquido em um frasco grande. De qualquer maneira, você vai querer seguir as instruções de dosagem na embalagem do produto. Tenha em mente que algumas formas de óleo de linhaça precisa ser refrigerado.

### Óleo de linhaça Efeitos colaterais

O óleo de linhaça pode causar alguma dor de estômago menor. Também foi mostrado para reduzir ou retardar a absorção de certos medicamentos orais, portanto verifique com seu médico se você estiver tomando qualquer medicação.

Ir para: [Principais 10 linhaça suplementos](#)

[Para ver mais produtos no Amazon.com](#)

## 9.) Dextrose

---

### O que é Dextrose?

Dextrose é uma forma de glicose, por isso é realmente um tipo de açúcar. Derivado do milho, dextrose é comumente usado em produtos de panificação, alimentos processados, e suplementos de carboidratos. Enquanto você não pode pensar inicialmente de um açúcar como algo que teria benefícios para os atletas, dextrose foi mostrado para [melhorar o desempenho desportivo](#) em alguns estudos. É um bom suplemento para atletas que vale a pena uma segunda olhada.

### Como Dextrose ajuda os atletas

Simplificando, os atletas precisam de combustível, e dextrose é uma maneira de prever que combustível. Como um açúcar simples, dextrose é facilmente digerida, fornecendo uma fonte imediata de energia e "combustíveis atleta". Alguns benefícios de dextrose incluem:

- Alta classificação índice glicêmico (digere rapidamente)
- Ajuda a fornecer energia para treinos
- açúcar simples
- Uma boa carboidratos para atletas
- Pode aumentar o desempenho atlético
- Pode melhorar a resistência
- Útil para recuperação pós-treino
- Ajuda nutrientes de unidade para os músculos após o exercício

Enquanto o benefício da energia é um pouco óbvio, outra razão que dextrose fez a nossa lista de bons suplementos para atletas é que ele pode [ajudar seu corpo a se recuperar](#). Quando dextrose entra na corrente sanguínea, que estimula uma resposta de insulina, o que faz com proteína e outros nutrientes para ser circulado através do corpo e para os músculos, alimentando a recuperação.

### Como fazer exame de dextrose

A dextrose é único na medida em que pode ser utilizada como um suplemento, ou como uma alternativa real ao açúcar de mesa. Em forma de suplemento, dextrose é geralmente apenas em um pó que você pode misturar em shakes ou bebidas. Para melhores resultados, você pode usar dextrose antes, durante e após os treinos.

### Dextrose Efeitos colaterais

Enquanto ele é tomado em quantidades razoáveis, dextrose não costuma causar efeitos colaterais. No entanto, uma vez que este é um açúcar existe o potencial de ganho de gordura quando se usa este produto.

[Para ver mais produtos no Amazon.com](#)

## 10.) Beta-alanina

---

### O que é beta-alanina?

Beta-alanina é um aminoácido que é útil [encontrado naturalmente em certos alimentos](#) e também está disponível em forma de suplemento. Como um suplemento, beta-alanina é usado principalmente por atletas que procuram uma maneira de aumentar o seu desempenho durante um treino, e melhorar a recuperação depois. Como muitos dos melhores suplementos para atletas, beta-alanina é benéfico tanto durante e após o exercício.

## Como beta-alanina ajuda os atletas

Os benefícios da beta-alanina são dois: durante o exercício, [retarda o acúmulo de ácido láctico](#) em seus músculos. Isso pode ajudar a melhorar a sua resistência física, o que lhe permite exercer por mais tempo. E depois dos exercícios, que ajuda a reduzir a dor muscular por [aumentando os níveis de carnosina](#). Aqui está uma visão geral dos principais benefícios da beta-alanina:

- Melhora a resistência durante o exercício
- Aumenta o desempenho físico
- Previne / retarda o acúmulo de ácido láctico
- Converte a carnosina, o que evita a dor e fornece energia
- Suporta uma rápida recuperação
- Útil para todos os tipos de atletas

Como mencionado, a beta-alanina está também presente em alguns alimentos, incluindo as aves de capoeira. Embora você provavelmente obter algum de sua dieta já, levando-o em forma de suplemento fornece uma dose concentrada, altamente eficaz deste aminoácido chave.

## Como fazer exame de beta-alanina

Beta-Alanina é normalmente vendido na forma de pó, cápsulas, mas também estão disponíveis. É também um ingrediente comum em suplementos pré-treino, por isso, se você já está tomando um bom suplemento pré-treino, você pode não precisar adicionar um suplemento de beta-alanina separado.

O serviço típico de beta-alanina é de cerca de 3g por dia. Você pode tomar tudo isso de uma vez ou dividida em algumas doses. Idealmente, você deve tomar uma dose logo antes, ou mesmo durante, seu treino.

## Beta-alanina Efeitos colaterais

Beta-alanina é um aminoácido, e normalmente não causam quaisquer efeitos secundários graves. Há um efeito colateral muito comum, no entanto, o que é estranho, mas completamente inofensivo. Basicamente, beta-alanina pode causar a sua pele a formigar. Isso geralmente só acontece quando você começar a tomar o suplemento, antes que seu corpo se acostumar com isso. Não é nada para se preocupar, como é simplesmente causada por estimulação do nervo sob a pele.

Ir para: [Principais 10 beta-alanina Suplementos](#)