

Enciklopédia

Taurin

„Feltételezhetően esszenciális” mivoltánál fogva a taurin jelentős sejtvolúmenizáló szerepet játszik testünkben. Létfonosságú a zsírok emésztéséhez, a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához, az agyi és idegi funkciókhoz, és az elektrolitok sejtmembránon keresztül történő transzportjához is.

Egyéb elnevezések

L-aurin.

Előfordulási helyek

A taurin természetes úton termelődik testünkben. Ugyancsak előfordul a tojásban, a halban, a húspan és a tejben.

Megjegyzés: A növényi fehérjék nem tartalmaznak taurint!

Miért használják a sportolók a taurint?

Mint sejtvolúmenizáló és inzulinutánczó, a **taurin** a kulcsfontosságú tápanyagok izomsejtekbe történő transzportjához használatos, ilyenek pl. a glükóz és az aminosavak. Az aktív életmódot élők elmondása szerint ez a hatás izomtömeg-és erőnövekedést eredményez. A **taurin** megnövekedett fizikai és lelki stressz fennforgása alatt is hasznos lehet.

Hogyan segíti elő az izomtömeg növekedést és a regenerációt?

Csökkenti az izomszövetek lebomlását, valamint növeli az izomerőt-és tömeget. Utánozza az inzulin szerepét és segíti az aminosavak és a glükóz izomsejtekbe jutását.

Hogyan segíti elő az agyműködést?

Nyugtató hatással van az agyra és segít leküzdeni a szorongást.

Egészségügyi előnyei

A **taurin** hiánytünetei:

Visszamaradt növekedés
Apátia
Ödéma
Alacsony testhőmérséklet
Máj rendellenességek
Katabolizmus (izomvesztés)
Fáradtság/gyengeség
Látáskárosodás

Felhasználási lehetőségek

Kutatások alapján a taurin a következő tünetek kezelésekor lehet hasznos:

Szorongás
Epekő
Epilepszia
Makuláris elváltozások
Fejfájás

Részletes ismertetés

A **taurin** a glutamin után a második leggyakoribb aminosav az izomszövetben. Mindazonáltal nem része annak. Inkább az izomsejtekben lévő aminosavlánc része, és nem alkotóeleme a fehérjéknek sem, hanem szabadon marad a testben. Mindazonáltal más aminosavak építőköveként is szerepet játszik.



sejtvoiumenizálásban. Ez azt jelenti, hogy a sejt „szuperniuratait” állapotba kerul, ami a kutatok szerint gyorsabb fehérjeszintézist és csökkenő proteinlebomlást eredményez. Ez erő-és izomtömeg növekedéshez vezet.

A kutatások arra is rámutattak, hogy a **taurin** szedése csökkenti a 3-metilhisztadin szintjét (3-MH), ez pedig szintén arról árulkodik, hogy a taurin segít csökkenteni a fehérjék lebomlását.

Agyi és idegrendszeri funkciók

A **taurin** segít agyi impulzusokat létrehozni azzal, hogy a kálium, a nátrium, a kalcium és a magnézium sejtekből történő ki-és beáramlását segíti. Így kulcsfontosságú szerepet játszik az idegi funkciókban és a vérnyomás szabályozásában. Ezenfelül gátló neurotranszmitter (vagy nyugtató kémiai jel), valamint sejtmembrán-stabilizáló szerepet is betölthet, ami azt jelenti, hogy lenyugtatja az agyat és az idegrendszert, és segít leküzdeni a szorongást, az epilepsziát, és további agyi eredetű problémákat. Gyenge nyugtatónak is tartják.

További jó hírek

A legújabb kutatások szerint a kiegészítőként fogyasztott **taurin** ígéretes hatással lehet a szívelégtelenségben szenvedők számára. Ez akkor történik, mikor a szív nem tud elég hatékonyan vért pumpálni a testbe. A **taurin** segíti a szív összehúzózó képességét, így az erősebben tudja a vért pumpálni. Vannak tudósok, akik szerint a **taurin** csökkentheti a vérnyomást is, bár a kutatások ezt még nem erősítették meg.

A **taurin** szintén létfontosságú a zsírok elégséges megemésztéséhez, a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához, és a koleszterinszint kontrollálásához. Néhány kutatás azt mutatta ki, hogy a taurin csökkenti a máj koleszterinszintjét, valamint hígítja az epét így megelőzheti az epekő képződését. A fehérvérsejtek alkotóelemeiként a taurin összefügg a megfelelően működő immunrendszerrel, és a szabadgyökök okozta károsodások csökkentésével is.

Következtetés

A **taurin** tehát esszenciális – különösen azok számára, akik aktív, stresszes életmódot élnek vagy hajlamosak a szorongásra. Mindent összevetve, a **taurin** szükséges a test optimális működéséhez.

Felhasználási javaslatok

Mennyiség

Bár az optimális mennyiség még nincs meghatározva, napi 3 adagra szétosztott 500-1000 mg-os dózis javasolt aktív személyek számára.

Terápiás felhasználásra a mennyiségek 1000-5000 mg között váltakoznak, ugyancsak szétosztva. Ha terápiás célra használjuk, tanácsos azt kezelőorvosunkkal való egyeztetés után tenni.

Időzítés

A **taurin** akkor a leghatásosabb, ha étel nélkül, különösen pedig fehérje vagy aminosavak nélkül szedjük. Tanácsos egy adagot edzés után elfogyasztani.

A **taurin** szinergistái

A cink felerősíti a **taurin** hatásait.

A taurin mérgező hatása

Extrém magas mennyiségek toxicitást okoznak, ami hasmenést, depressziót, rövid távú memóriavesztést és fekélyt eredményezhet.

Tiltások és korlátozások

Nem dokumentált.

Forrás: ShopBuilder

BioTech USA - A Te tested, a Te életed! - Taurin

Vissza

Tetszik 0

G+