

Kreatín monohydrát

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 02/01/2011 - 16:58

Definícia

Kreatín monohydrát je jeden z najpopulárnejších a najefektívnejších doplnkov výživy užívaných v kulturistike.

Každý kto užíval kreatín dosiahol zaujímavé výsledky, či už v naberaní svalovej hmoty alebo sily. Existuje veľmi dobrý dôvod, prečo v roku 1996 na letných olympijských hrách traja zo štyroch víťazov užívali kreatín : pretože funguje a funguje spoľahlivo. Francúzski vedci objavili ako prví kreatín v roku 1823, keď zistili, že 95 % kreatínu sa spotrebúva vo svalovom vlákne. Prvá publikovaná správa, že kreatín podporuje rast svalovej hmoty a odporúčanie pre kulturistov bol článok v časopise The Journal of Biological Chemistry v roku 1926 ! Napriek tomu, že veda poznala kreatín pekne dlho, oficiálne bol použitý po prvýkrát športovcami zúčastnenými na olympijských hrách v roku 1992 v Barcelone (Španielsko). Takže, čo je kreatín? V našom tele sa prirodzene nachádza určité množstvo tejto látky a má za úlohu dodávať energiu svalom. Je produkovaný vnútornými orgánmi - pečeňou, pankreasom a obličkami a transportuje sa do svalstva krvným riečištom. Po obohatení svalovej hmoty sa zmení na phosphocreatin (kreatín fosfát). Tento vysoko energetický metabolit je použitý na regeneráciu svalov a ako posledný zdroj energie [ATP](#) [1](adenosine triphosphate). Creatin monohydrát je 100% prírodný a nachádza sa v množstve potravín ako napríklad hovädzie mäso, losos, tuniak a iné. Najlepším zdrojom kreatínu je kreatín monohydrát, pretože obsahuje na svoju hmotnosť najviac čistého farmaceutického kreatínu 99,9%, oproti iným zdrojom.

Zdroj

www.fitexpres.sk

Kreatín monohdrát

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

Výskyt

fyziológia telesných cvičení

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/kreat%C3%ADn-monohydr%C3%A1t>

Odkazy:

[1] <http://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/atp>