

## BCAA nedir?

Evet biliyoruz, belki daha önce onlarca defa okudunuz ama gelin kısa bir özet ile başlayalım. **BCAA** oldukça önemli bir amino asittir. Isoleucine (izolösin), leucine (lösin) ve valine (valin) amino asit zincirlerinden oluşan BCAA, vücut şekillendirmede başvurulan etkili bir yardımcıdır.

## BCAA ne işe yarar? BCAA'nın faydaları nelerdir?

BCAA yararlarına baktığımızda ise beş önemli faydası dikkat çeker. İşte BCAA'nın faydaları:

### 1. Faydalı hormonları artırır

BCAA takviyesinin direnç (ağırlık) antrenmanı ile birleştirildiğinde testosteron seviyesini artırıp kortizol seviyesini azaltarak uygun bir anabolik ortam oluşturduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca BCAA'lardan biri olan leucinenin insülin salgılanmasını tetiklediği ve böylece büyüme kapasitesini daha da artırdığı da bilinmektedir.

### 2. Kaslara enerji sağlar

Yağsız bir fiziğe kavuşmak için genellikle kalori kısıtlamalı bir diyetle başvurulur. Az kalori ise tam anlamıyla doymayarak aç olmak anlamına gelir. Aç kaldığınızda da enerji seviyeniz düşer ve katabolik enzimler BCAA'lara erişebilmek için kas proteinlerini parçalamaya başlarlar. Bunun önüne geçmek için kaloriyi kestiğinizde kaslarınıza sağlıklı dozda BCAA takviyesi alabilirsiniz. Böylece kaslarınız ihtiyacı olan enerjiye ulaşarak güçlenir.

### 3. Yağları yakar ve kasları büyütür

**BCAA'lar aynı anda hem yağ yakıp hem de kas yapabilirler** ki bu özellik, beslenme paylaşımı olarak bilinir ve BCAA'ların kabiliyetleri içerisinde belki de en önemlisidir. BCAA'lar adeta Robin Hood gibi davranarak zengin yağ hücrelerinden enerji çalıp onu iyi beslenememiş kas hücrelerine vermektedir.

### 4. Ağrı kesicidir

"BCAA ne işe yarar" sorusuna karşılık olarak ağrı kesici yanıtı almayı beklemediğinize eminiz. Ancak yüksek yoğunluklu çalışmanın kaslarda yol açtığı hasarı BCAA'ların azaltabildiği yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. BCAA, gecikmiş kas

ağrısını (DOMS) tamamen ortadan kaldıramasa da bu ağrıların etkisini azaltmasıyla spor rutini sürecinize mutlaka dahil etmeniz gereken bir takviyedir.

## **5. Yenilenmeye yardımcıdır**

Unutmayın ki bir antrenmandan sonra ne kadar çabuk toparlanırsanız salona o kadar çabuk geri dönersiniz. Bu nedenle sporculara, hasarın tamirine ve büyümeye yardımcı olması için antrenmandan hem önce hem de sonra BCAA almaları tavsiye edilir. Maksimum toparlanma/yenilenme ile daha fazla ve daha yoğun çalışırsınız ki bu da egzersiz programına daha fazla ve hızlı uyum sağlamak anlamına gelir.

## **BCAA nasıl ve ne zaman kullanılır?**

BCAA en iyisi antrenmandan önce, antrenman sırasında veya antrenman sonrasında kullanılmalıdır. Böylece performans ve enerji artışı sağlanabilir. Bu da yapılan egzersizlerden çok daha fazla verim alınmasını sağlar. BCAA ayrıca kahvaltıda ya da yatmadan önce de tüketilebilir.