L-CARNITINE มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

L-CARNITINE มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

เมื่อพูดถึงอาหารเสริมลดน้ำหนัก และเสริมสร้างสมรรถภาพในการออกกำลังกาย หลายคนนึกถึง L-carnitine ซึ่งตอนนี้กำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก แต่ L-carnitine ไม่ได้ช่วยทางด้านการออกกำลังกายเท่านั้น!? แล้ว L-carnitine ให้ประโยชน์อะไรบ้างล่ะ วันนี้เรามีข้อมูลมาแนะนำ

จริงอยู่ว่า L-carnitine คือกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่ร่างกายผลิตขึ้นมาได้เอง โดยตับและไตจะสร้างสารชนิดนี้ขึ้นจากกรดไลซีน (Lysine) และกรดเมไธโอนีน (Methionine) แล้วเก็บไว้ในกล้ามเนื้อลาย สมอง หัวใจ และอสุจิ มีหน้าที่ลำเลียงกรดไขมันไปยังเซลล์ต่างๆ ในร่างกายเพื่อนำมาใช้เป็นพลังงาน

นอกจากนี้ L-CARNITINE ได้ขึ้นชื่อว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการดังนี้

ช่วยการลดน้ำหนัก เนื่องจาก L-carnitine มีคุณสมบัติลำเลียงกรดไขมันเข้าไปในเซลล์ของร่างกายแล้วเผาผลาญเป็นพลังงาน ทำให้หลายคนเชื่อว่ากระบวนการดังกล่าวเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันและช่วยให้น้ำหนักลดลงได้ อย่างไรก็ตาม ระบบภายในร่างกายของเราล้วนมีปัจจัยหลายอย่างที่ส่งผลต่อน้ำหนัก ดังนั้นการใช้ L-carnitine ให้เห็นผลที่ชัดเจนต้องควบคู่กับการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย

เสริมสร้างสมรรถภาพการออกกำลังกาย เพราะช่วยให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น อีกทั้ง L-carnitine ช่วยให้ร่างกายลำเลียงออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อและช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ทำให้มีอาการปวดเมื่อยและกล้ามเนื้อระบมหลังออกกำลังกายน้อยลง รวมทั้งช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ช่วยการเพิ่มมวลกระดูก เมื่ออายุมากขึ้นกระดูกของเราจะเสื่อมและมีมวลกระดูกลดลงเรื่อยๆ หากปล่อยไว้กระดูกของเราจะเป็นเหมือนฟองน้ำที่มีรูพรุน ซึ่งแอล-คาร์นิทีนสามารถเข้าไปซ่อมระบบเผาผลาญไขมันที่บกพร่องตามอายุได้ ทำให้เซลล์กระดูก Osteoblasts กลับมาทำงานได้ดีขึ้นตามเดิม
บรรเทาโรคเบาหวานและตับแข็ง เชื่อกันว่า L-carnitine เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่ผู้ป่วยเบาหวานและตับแข็งมักขาดกัน เพราะผู้ป่วยกลุ่มนี้จำเป็นต้องได้รับประโยชน์จากการเผาผลาญไขมัน แต่ก่อนใช้แอล-คาร์นิทีนบรรเทาโรคขอแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง
มีประโยชน์ต่อการให้นมลูก โดยปกติการให้นมลูกจะทำให้ผู้เป็นแม่สูญเสียเกลือแร่และวิตามิน รวมถึงแอล-คาร์นิทีนด้วย ทำให้ร่างกายคุณแม่อาจอยู่ในภาวะที่ไม่สมบูรณ์และส่งผลกับคุณภาพน้ำนม ซึ่งแอล-คาร์นิทีนจะช่วยทดแทนในส่วนที่เสียไป และทำให้คุณภาพของน้ำนมดีขึ้น

ช่วยต่อการต้านอนุมูลอิสระ ที่เป็นอันตรายต่อเซลล์ รวมถึงเยื่อหุ้มเซลล์ โดยแอล-คาร์นิทีนจะไปต่อต้านกระบวนการ Lipid Peroxidation ที่ผลิตสารอนุมูลอิสระในเยื่อหุ้มเซลล์ Phospholipid

มีประโยชน์ต่อเลือดและหัวใจ ความเสี่ยงที่ไขมันอันตรายเข้าไปอุดตันทางเดินของเลือด ทำให้เส้นเลือดตีบและแคบลง ส่งผลให้ออกซิเจนและเลือดไหลผ่านไปสู่หัวใจได้น้อย ซึ่งแอล-คาร์นิสามารถปราบไขมันอันตรายก่อนมันเข้าไปอุดตันในเส้นเลือดได้ และมีสรรพคุณในการเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงาน ลดระดับ Cholesterol และ Triglyceride ได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคไต ถึงแม้แอล-คาร์นิทีนสามารถสร้างขึ้นได้ที่ไตของเราเอง แต่ผู้ป่วยโรคไตที่มีการทำงานบกพร่องทั้งระบบ จะผลิตแอล-คาร์นิทีนได้น้อย ส่งผลให้ระบบเผาผลาญไขมันไม่ดีเท่าที่ควร ซึ่งอาหารเสริมที่มีส่วนผสมของแอล-คาร์นิทีน ช่วยแอล-คาร์นิทีนกลับคืนมาสู่ร่างกาย

ประโยชน์ต่อระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันได้รับประโยชน์ของแอล-คาร์นิทีนแล้ว เซลล์หัวใจ เซลล์สมอง หรือเซลล์ส่วนอื่นๆ ก็สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้ดีขึ้นเช่นกัน

ข้อแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการทาน L-carnitine

สตรีมีครรภ์และผู้ที่ให้นมบุตร หากต้องการอาหารเสริม L-carnitine จริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ ที่สำคัญเด็กไม่ควรบริโภคอาหารเสริม L-carnitine ติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือก่อนทานควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้วยเช่นกัน

Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl
Youtube : WheyWWL Official