

Khi đó lượng dư thừa Creatine sẽ bị đào thải qua cơ quan thận và làm mất đi công dụng của thuốc, tuy nhiên còn khiến cho nguy cơ bị sỏi thận cũng sẽ tăng cao. 2. Creatine có mấy loại? Trên thị trường thời buổi này có rất nhiều thiết bị bổ sung Creatine được bày bán rộng rãi và được nhiều người tiêu dùng luyện tập. Một số loại phổ quát nhất thời buổi này có thể kể đến như: Creatine monohydrate; Creatine ethyl ester; Creatine hydrochloride; Buffered creatine. 3. Creatine có tích nước không? Trên thực tế thì những người quan tâm loại hợp chất này được ghi nhận không có hiện tượng gì bất thường, kể cả tình trạng tích nước trong cơ thể. Vì thế các bạn có thể an tâm sử dụng liên tục mà không nhất thiết lo ngại về những biến chứng có thể xảy ra trong quá trình luyện tập. Tuy nhiên cũng nên lưu ý về liều lượng quan tâm và cách dùng để tránh gây liên quan tới sức khỏe.



Thời buổi này trên thị trường có một số dạng thuốc Creatine bổ sung được bày bán khá phổ biến như: Creatine monohydrate; Creatine ethyl ester; Creatine hydrochloride; Buffered creatine. Creatine có kết quả đó chính là cung cấp adenosine triphosphate (ATP) - một loại phân tử giúp năng lượng trong cơ thể được dự trữ cho tế bào và các cơ bắp. Tuy nhiên đối với những người lớn tuổi thì việc bổ sung lượng Creatine thiết yếu sẽ giúp cải thiện chức năng hoạt động của các cơ và hệ xương khớp được đảm bảo hơn và có sự bền bỉ lâu dài. Hơn nữa, khi não bộ hấp thụ lượng Creatine đầy đủ sẽ có khả năng ngăn ngừa được những tác nhân gây tổn hại cho tế bào não, qua đó sẽ phòng chống các căn bệnh liên quan đến não bộ, nhất là bệnh ung thư. Theo các chuyên gia, những người lớn tuổi chỉ cần bổ sung khoảng 5 - 20g hợp chất Creatine cho mỗi ngày là đủ để tăng cường sức khỏe cho hệ thần kinh cũng như một số cơ quan khác trong cơ thể.

Một ưu điểm khác của hợp chất này đó là khả năng phòng chống tác dụng của các gốc tự do gây tổn hại cho tế bào; chức năng hoạt động này cũng tương tự như glutathione. Bên cạnh đó hợp chất này còn có thể giúp cho thân thể ngăn chặn một số tác nhân làm ảnh hưởng đến cơ thể, thậm chí là hình thành nên các căn bệnh mãn tính. Vì thế để cho thân thể luôn được khỏe mạnh thì cách tốt và chất lượng nhất nên liên tục bổ sung đầy đủ Creatine cùng với liều lượng hợp lý. Bên cạnh đó nếu kết hợp cùng cùng với các dưỡng chất như vitamin B2, B6, B9, B12 sẽ giúp kích thích quá trình tổng hợp Creatine; từ đó sẽ đẩy mạnh quá trình tạo thành methyl trong tế bào. Đối với những trường hợp trong thân thể không thể tổng hợp được hoạt chất này sẽ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư.

Khi nhắc tới Creatine, một số người thời buổi hiện nay vẫn còn thắc mắc và mơ hồ về định nghĩa của loại chất này nhưng trên thực tế thì đây là một trong những hợp chất bổ sung được dùng trong lĩnh vực thể thao rất phổ biến và bên cạnh đó còn được các vận cổ vũ luyện tập rộng rãi trong quá trình tập dượt thể thao. Ngoài việc làm chất bổ sung năng lượng cho cơ bắp, cải thiện sự bền bỉ cho thân thể thì loại chất bổ sung này mang đến những lợi ích khác cho sức khỏe của người dùng. Tuy nhiên cũng có một số những trường hợp được ghi nhận có công dụng

phụ gây hại cho cơ thể khi sử dụng Creatine, thậm chí là gây tử vong. Vì vậy để hiểu rõ hơn về bản chất cũng như một số vấn đề khác của Creatine, hãy cùng Madefresh tìm hiểu kỹ hơn thông qua một số chia sẻ tiếp dưới đây nhé.

Lợi ích sức khỏe từ Creatine1. 1. Creatine có hại thận không? 2. Creatine có mấy loại? 3. Creatine có tích nước không? Creatine thực chất là một loại hợp chất được sản sinh ra một cách tự nhiên trong thân thể ở cơ quan thận, gan và tụy. Loại hợp chất này được hình thành từ các amino axit như glycine, arginine và methionine. Trung bình trong cơ thể sẽ sinh sản ra khoảng 1- 2g Creatine mỗi ngày và thường được lưu trữ cốt yếu trong các cơ xương. Bên cạnh đó loại hợp chất này còn được tìm thấy trong các thực phẩm nhất là các loại dụng cụ từ động vật như thịt bò, thịt gà, thịt heo và các loại cá. Và hiện nay loại hợp chất này còn được điều chế dưới dạng thuốc [creatine muscle pharm](#)

viên bổ sung để giúp cho người dùng có thể bổ sung đầy đủ Creatine cũng một số dưỡng chất cần yếu khác.