

L

A

R

아는 만큼 시너지  
L-아르지닌

G

I

I

N

N

E

# L-Arginine

## 알려주세요!

L-아르지닌은 단백질을 구성하는 아미노산의 일종으로 단백질의 생성과 합성에 중요한 성분이에요.



콩, 아몬드, 붉은 고기, 연어, 장어, 굴 등에 다량 함유되어 있는 조건부 필수 아미노산이죠.

\* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

# L-Arginine

## 어떤 역할을 하나요?

> 체내 산화질소의 양 유지

> 신진대사 활성화

> 단백질 생성 및 합성

> 운동능력 향상

> 혈액순환 개선

\* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

# L-Arginine

## 왜 섭취해야 할까요?



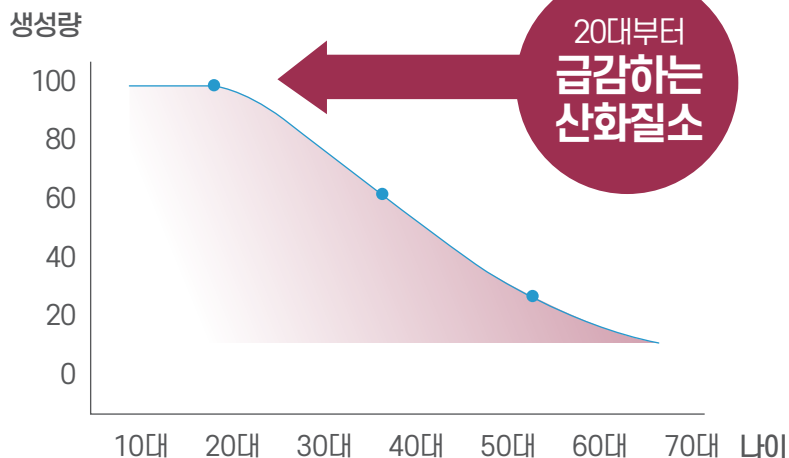
바로 산화질소 때문인데요,  
산화질소는 혈액 내 활성 산소를 감소  
시키는 역할을 하고, 신체 내에서 신호  
전달물질로 역할을 하며 혈관의 수축과  
이완을 돕는답니다. 이런 산화질소는  
외부에서 공급될 수 없기 때문에 **신체  
내에서 자체적으로 생산하도록 도와주는  
L-아르지닌의 섭취가 중요**하죠.

\* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

# L-Arginine

## 왜 섭취해야 할까요?

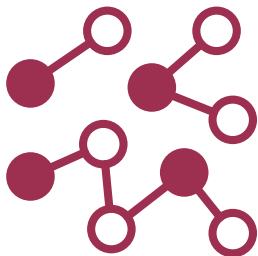
특히 나이가 들수록  
체내 산화질소 양은  
줄어들기 때문에  
L-아르지닌을 보충  
해 주는 게 좋아요.



\* 출처: journal of Geriatric Cardiology 2011:8: 230-242 \* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

# L-Arginine

## 왜 섭취해야 할까요?



L-아르지닌은 앞서 말씀드린 것처럼 조건부 필수 아미노산이에요. 체내에서 충분한 양이 합성되지 않을 경우 외부에서 섭취가 필요한 아미노산이죠.

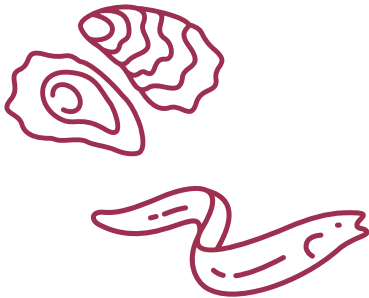
\* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

# L-Arginine

## 어디에 많이 들어있나요?

L-아르지닌이 많이 든 것으로 가장 유명한 건 굴, 장어 등이에요. 100g당 함량으로 보면 굴, 두부, 장어 순으로 아르지닌 함유량이 높은 걸 알 수 있는데요.

자연식품으로 아르지닌 섭취가 충분하지 않다고 생각된다면 **L-아르지닌 성분**을 함유하고 있는 건강식품으로 대체하는 것도 좋아요.



\* 출처: 농촌진흥청, 식품성분표 DB \* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

아르지닌 챙기고,  
건강 챙기고  
**아는 만큼 시너지**