

# آیا آمینو در دوران کات بدنسازی مفید است؟

30 بهمن 1404



وقتی وارد فاز کات بدنسازی می‌شوید، همه‌چیز حول یک هدف می‌چرخد: کاهش چربی بدون از دست دادن عضله. اما کاهش کالری همیشه با یک نگرانی همراه است؛ آیا بدن در شرایط کمبود انرژی شروع به تجزیه عضلات می‌کند؟ بسیاری از ورزشکاران در این مرحله به سراغ مکمل‌های آمینواسیدی می‌روند و این سؤال را می‌پرسند که آیا مصرف آمینو می‌تواند از عضله محافظت کند و ریکاوری را حفظ کند، یا فقط یک هزینه اضافی در دوران کات است؟

## دوران کات دقیقاً چه اتفاقی در بدن رخ می‌دهد؟

در فاز کات، فرد به صورت کنترل‌شده کالری دریافتی را کاهش می‌دهد تا بدن از ذخایر چربی برای تأمین انرژی استفاده کند. این کاهش کالری اگر به درستی مدیریت نشود، می‌تواند باعث کاهش توده عضلانی نیز شود. بدن در شرایط کمبود انرژی ممکن است به سراغ پروتئین عضلانی برود تا نیازهای متابولیکی خود را تأمین کند، به‌ویژه اگر دریافت پروتئین کافی نباشد یا تمرینات شدید ادامه داشته باشد.

از نظر فیزیولوژیک، تعادل بین سنتز پروتئین عضلانی و تخریب آن اهمیت دارد. اگر تخریب بیشتر از ساخت باشد، عضله کاهش پیدا می‌کند. در دوران کات، هدف این است که با تمرین مقاومتی مناسب و مصرف پروتئین کافی، سنتز پروتئین تا حد ممکن حفظ شود. در همین نقطه است که مکمل‌های آمینواسیدی وارد بحث می‌شوند.

## آمینو چیست و چه تفاوتی با پروتئین دارد؟

آمینو اسیدها واحدهای سازنده پروتئین هستند. وقتی شما منابع پروتئینی مثل گوشت، تخم‌مرغ یا وی پروتئین مصرف می‌کنید، بدن آن‌ها را به آمینواسیدها تجزیه می‌کند و سپس برای ساخت بافت عضلانی از آن‌ها استفاده می‌کند. مکمل‌های آمینو معمولاً به شکل آمینواسیدهای آزاد یا شاخه‌دار عرضه می‌شوند که سریع‌تر جذب می‌شوند.

در بازار مکمل‌ها، دو گروه بیشتر شناخته شده‌اند: آمینوهای شاخه‌دار که شامل لوسین، ایزولوسین و والین هستند، و آمینوهای ضروری که طیف کامل‌تری از اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن را فراهم می‌کنند. نقش کلیدی در تحریک سنتز پروتئین بیشتر به لوسین نسبت داده می‌شود، زیرا این آمینواسید مسیر mTOR را فعال می‌کند که در رشد عضلانی نقش دارد.

## آیا آمینو می‌تواند از تحلیل عضله در کات جلوگیری کند؟

از نظر علمی، آنچه بیشترین نقش را در حفظ عضله دارد، دریافت کل پروتئین روزانه کافی است. اگر فردی در دوران کات به میزان مناسب پروتئین مصرف کند، معمولاً نیازی به مکمل آمینو جداگانه ندارد. اما در شرایط خاص، آمینو می‌تواند نقش حمایتی داشته باشد.

وقتی تمرین در حالت ناشتا انجام می‌شود یا فاصله بین وعده‌های غذایی زیاد است، مصرف آمینو می‌تواند به صورت موقت سطح آمینواسیدهای خون را بالا نگه دارد و از افزایش تجزیه عضلانی جلوگیری کند. با این حال، این اثر کوتاه‌مدت است و جایگزین تغذیه کامل نمی‌شود. در واقع اگر برنامه غذایی از نظر پروتئین غنی باشد، تفاوت قابل توجهی بین مصرف آمینو و عدم مصرف آن دیده نمی‌شود.



## تأثیر آمینو بر ریکاوری و عملکرد در شرایط کالری پایین

در دوران کات، به دلیل محدودیت انرژی، ریکاوری ممکن است کندتر شود. برخی ورزشکاران گزارش می‌دهند که مصرف آمینو، به‌ویژه در حین تمرین، باعث کاهش احساس خستگی و حفظ شدت تمرین می‌شود. بخشی از این اثر ممکن است به تأمین سوخت سریع و کاهش خستگی مرکزی مربوط باشد.

با این حال باید توجه داشت که این تأثیر در مقایسه با تأمین کافی کربوهیدرات و پروتئین از رژیم غذایی، چندان چشمگیر

نیست. اگر فردی کالری و درشت‌مغذی‌های خود را هوشمندانه تنظیم کرده باشد، آمینو بیشتر یک مکمل تکمیلی است تا یک عامل تعیین‌کننده در موفقیت کات.

## آیا آمینو به چربی‌سوزی کمک می‌کند؟

برخلاف برخی تبلیغات، آمینو به طور مستقیم چربی‌سوز نیست. این مکمل متابولیسم چربی را به شکل معجزه‌آسا افزایش نمی‌دهد. نقش آن بیشتر در حفظ عضله است، نه کاهش چربی. با این حال، حفظ توده عضلانی در دوران کات اهمیت زیادی دارد، زیرا عضله فعال متابولیک است و کمک می‌کند نرخ سوخت‌وساز پایه در سطح بالاتری باقی بماند.

اگر عضله در کات از دست برود، حتی اگر وزن کاهش یابد، ظاهر بدن افت می‌کند و درصد چربی ممکن است چندان کاهش نیابد. بنابراین هر عاملی که به حفظ عضله کمک کند، به طور غیرمستقیم می‌تواند به کیفیت چربی‌سوزی کمک کند، اما آمینو به تنهایی مسئول این فرآیند نیست.

## چه کسانی در دوران کات بیشتر به آمینو نیاز دارند؟

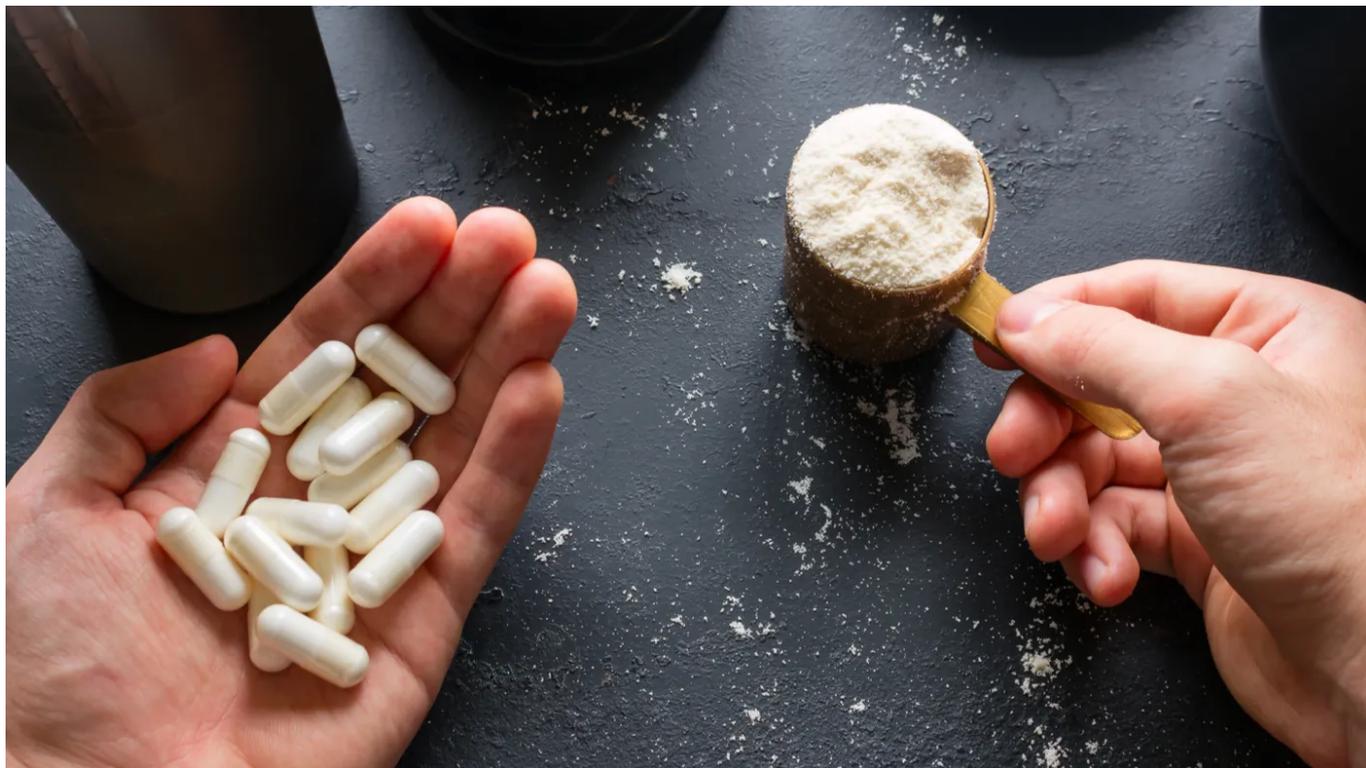
افرادی که رژیم‌های بسیار کم‌کالری دارند، تمرینات هوازی طولانی انجام می‌دهند یا در حال آماده‌سازی برای مسابقه هستند، ممکن است بیشتر در معرض تحلیل عضله باشند. در این شرایط، مصرف آمینو می‌تواند به عنوان یک استراتژی محافظتی مطرح شود. همچنین ورزشکارانی که پروتئین کافی از طریق غذا دریافت نمی‌کنند یا به دلایل گوارشی نمی‌توانند وعده‌های حجیم مصرف کنند، ممکن است از آمینو بهره ببرند.

با این حال، برای بدنسازان مبتدی یا افرادی که کات ملایم و منطقی دارند، تمرکز روی تأمین پروتئین کافی از منابع کامل مانند وی پروتئین یا غذاهای طبیعی اولویت بالاتری دارد.

## آمینو بهتر است یا وی پروتئین در دوران کات؟

وی پروتئین حاوی تمام آمینواسیدهای ضروری است و علاوه بر لوسین، سایر اسیدهای آمینه لازم برای ساخت عضله را فراهم می‌کند. در حالی که برخی مکمل‌های آمینو فقط چند اسید آمینه خاص دارند. بنابراین از نظر علمی، وی پروتئین یک انتخاب کامل‌تر و مؤثرتر برای حفظ عضله در کات است.

آمینو ممکن است سریع‌تر جذب شود، اما این مزیت در اکثر شرایط عملی تفاوت چشمگیری ایجاد نمی‌کند. اگر فردی بین انتخاب آمینو و وی محدودیت بودجه داشته باشد، معمولاً وی پروتئین گزینه منطقی‌تر است، زیرا هم اقتصادی‌تر است و هم پوشش تغذیه‌ای گسترده‌تری ارائه می‌دهد.



## زمان مصرف آمینو در صورت استفاده

اگر تصمیم به استفاده از آمینو گرفته شود، معمولاً زمان‌های نزدیک به تمرین بیشترین کاربرد را دارند. مصرف قبل یا حین تمرین می‌تواند سطح آمینواسیدها را در خون افزایش دهد. با این حال، اگر وعده غذایی پروتئینی کامل قبل از تمرین مصرف شده باشد، ضرورت مصرف آمینو کاهش می‌یابد.

نکته مهم این است که آمینو نباید جایگزین وعده‌های غذایی شود. همچنین مصرف بیش از حد آن نه تنها سود بیشتری ندارد، بلکه ممکن است فشار غیرضروری بر سیستم گوارشی یا کلیوی وارد کند، به‌ویژه اگر آب کافی مصرف نشود.

## جمع‌بندی

آمینو در دوران کات می‌تواند نقش حمایتی در حفظ عضله و کاهش تحلیل پروتئین داشته باشد، اما یک مکمل ضروری برای همه افراد نیست. مهم‌ترین عامل در موفقیت کات، مدیریت صحیح کالری، دریافت پروتئین کافی، تمرین مقاومتی منظم و خواب مناسب است. اگر این پایه‌ها رعایت شده باشند، آمینو فقط می‌تواند یک ابزار تکمیلی باشد، نه یک عامل تعیین‌کننده. در بسیاری از موارد، تأمین پروتئین کامل از غذا یا وی پروتئین اثرگذارتر از مصرف آمینوهای جداگانه است. بنابراین قبل از افزودن هر مکملی، بهتر است ابتدا رژیم و برنامه تمرینی بهینه‌سازی شود تا از عضله محافظت شده و چربی‌سوزی با کیفیت انجام گیرد.

## سوالات متداول

بهترین زمان مصرف آمینو در کات چه زمانی است؟

معمولاً قبل یا حین تمرین استفاده می‌شود، به‌ویژه اگر فاصله طولانی از آخرین وعده پروتئینی گذشته باشد.

آیا آمینو باعث چربی‌سوزی می‌شود؟

خیر. آمینو مستقیماً چربی سوز نیست و نقش آن بیشتر در حفظ عضله در شرایط کمبود کالری است.

آمینو بهتر است یا وی پروتئین در دوران کات؟

در اغلب موارد وی پروتئین انتخاب کاملتری است، چون تمام آمینواسیدهای ضروری را فراهم می‌کند و برای حفظ عضله مؤثرتر است.

## محصولات مرتبط



اورجینال

پودر بست بی سی ای ای انرژی بی پی آئی 250 گرم | Best BCAA Energy BPI

۲,۳۸۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

## پروتئین وگن بی بی پی ای اسپورت شکلاتی | BPI Vegan Protein

۳,۶۸۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پودر ایزو وی 1000 گرم ماسل اسکای | iso Whey muscle sky

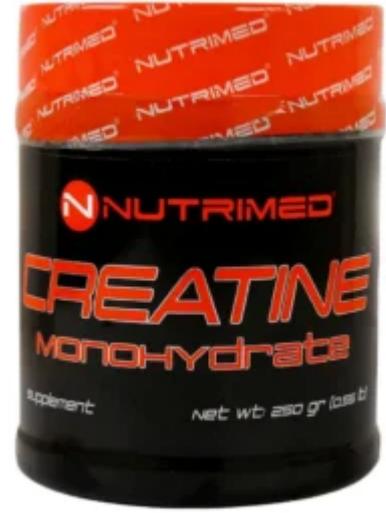
۳,۹۹۱,۷۰۰ تومان



اورجینال

پمپ جی تی سی دوویس ۳۰۰ گرمی | Doobis Pump GTC

۸۲۸,۰۰۰ تومان



اورجینال

**کراتین مونوهیدرات نوتریمد 250 گرمی | Nutrimed Creatine Monohydrate**

۱,۱۹۴,۰۰۰ تومان