آیا مصرف مکمل برای ورزش های هوازی مثل دویدن هم مفید است؟

20 شهریور 1404

وقتی صحبت از مکمل‌های ورزشی می‌شود، ذهن بسیاری از افراد به سمت بدنسازان و وزنه‌برداران می‌رود. اما آیا ورزشکاران استقامتی، به‌ویژه دوندگان، هم می‌توانند از این محصولات بهره ببرند؟ آیا یک دوندهٔ ماراتن یا کسی که به صورت تفریحی می‌دود، نیازی به مصرف مکمل دارد؟ پاسخ کوتاه این است که بله، مکمل‌ها می‌توانند تفاوت چشمگیری در عملکرد، ریکاوری و حتی سلامتی یک ورزشکار هوازی ایجاد کنند، اما انتخاب نوع مناسب و زمان مصرف آن کلید موفقیت است. این مقاله به شما کمک می‌کند تا با دنیای مکمل‌های مخصوص ورزش‌های هوازی آشنا شوید و بفهمید کدام یک واقعاً برای شما مفید است.

سوخت‌گیری بهینه برای دویدن: کربوهیدرات‌ها، پروتئین و الکترولیت‌ها

برای دویدن‌های طولانی، بدن شما به انرژی و مواد مغذی خاصی نیاز دارد. برخلاف تصور رایج، تنها آب و غذاهای معمولی کافی نیستند. یکی از مهم‌ترین نیازهای دوندگان، انرژی پایدار است که از طریق کربوهیدرات‌ها تأمین می‌شود. مکمل‌های کربوهیدراتی مانند مالتودکسترین یا کربوپلاس می‌توانند به حفظ سطح گلیکوژن (ذخیرهٔ انرژی در عضلات) کمک کنند. این مکمل‌ها به‌ویژه در طول دویدن‌های طولانی، مثلاً بعد از ساعت اول، بسیار مفید هستند و از افت ناگهانی انرژی جلوگیری می‌کنند.

همچنین، پروتئین تنها برای عضله‌سازی نیست. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف پروتئین پس از دویدن به ترمیم فیبرهای عضلانی و تسریع روند ریکاوری کمک می‌کند. برای مثال، مصرف یک شیک پروتئین وی (Whey Protein) در زمان طلایی (۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از دویدن) می‌تواند سرعت ریکاوری را به شکل قابل‌توجهی افزایش دهد. این کار به جلوگیری از دردهای عضلانی شدید و آمادگی سریع‌تر برای تمرین بعدی منجر می‌شود.

در کنار این‌ها، الکترولیت‌ها (مانند سدیم، پتاسیم و منیزیم) نقش حیاتی در حفظ تعادل مایعات بدن و عملکرد صحیح عضلات دارند. با تعریق زیاد، این مواد معدنی از دست می‌روند و کمبود آن‌ها می‌تواند به گرفتگی عضلانی و کاهش عملکرد منجر شود. نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکترولیت یا حتی قرص‌های جوشان الکترولیت، راهی ساده و مؤثر برای جبران این مواد از دست‌رفته هستند.

فراتر از اصول اولیه: مکمل‌های تخصصی برای عملکرد استقامتی

علاوه بر مکمل‌های پایه، برخی مواد تخصصی نیز می‌توانند عملکرد شما را به سطح بالاتری ببرند:

۱. **بتا-آلانین (Beta-Alanine):** این اسید آمینه به تولید کارنوزین در عضلات کمک می‌کند. کارنوزین مانند یک بافر عمل کرده و تجمع اسید لاکتیک را به تأخیر می‌اندازد. نتیجه؟ شما می‌توانید برای مدت طولانی‌تری با شدت بالا بدوید و خستگی را دیرتر تجربه کنید. دوز مصرفی معمولاً بین ۴ تا ۶ گرم در روز است.

۲. **کافئین:** یکی از پرکاربردترین و مؤثرترین مکمل‌های ورزشی استقامتی. کافئین با تحریک سیستم عصبی مرکزی، احساس خستگی را کاهش می‌دهد و به بدن اجازه می‌دهد از چربی‌ها به عنوان منبع انرژی استفاده کند. این امر به حفظ ذخایر گلیکوژن کمک کرده و عملکرد را بهبود می‌بخشد. مصرف ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین حدود ۶۰ دقیقه قبل از تمرین یا مسابقه توصیه می‌شود.

۳. **کراتین (Creatine):** شاید عجیب به نظر برسد، اما کراتین فقط برای بدنسازان نیست. اگرچه کراتین به افزایش قدرت انفجاری در تمرینات قدرتی معروف است، تحقیقات جدید نشان می‌دهند که می‌تواند به بهبود عملکرد در دوره‌های کوتاه و شدید دویدن (مانند اسپرینت‌های پایانی) کمک کند. همچنین، مصرف کراتین می‌تواند به افزایش ذخایر گلیکوژن عضلات و بهبود ریکاوری کمک کند.

زمان‌بندی و دوز مصرف: جزئیاتی که تفاوت ایجاد می‌کنند

یکی از اشتباهات رایج، نادیده گرفتن زمان‌بندی مصرف مکمل‌ها است. دوز و زمان مصرف هر مکمل می‌تواند تأثیر آن را چند

برابر کند.

- **کافئین:** ۶۰ دقیقه قبل از شروع تمرین/مسابقه.
- **بتا-آلانین:** این مکمل نیاز به دورهٔ بارگیری دارد و باید به صورت مداوم (روزانه) مصرف شود تا اثرگذار باشد.
- **پروتئین:** ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از پایان دویدن برای تسریع ریکاوری.
- **کربوهیدرات‌ها:** قبل از دویدن برای پر کردن ذخایر گلیکوژن و در حین دویدن‌های طولانی (مثلاً هر ۴۵–۶۰ دقیقه) برای حفظ سطح انرژی.

آیا همه مکمل‌ها ضروری هستند؟

پاسخ این است که خیر. یک دونده مبتدی که هفته‌ای ۲–۳ بار می‌دود، شاید تنها با یک رژیم غذایی متعادل و تأمین آب کافی بتواند به نتایج دلخواه برسد. اما برای ورزشکاران جدی، به‌ویژه آن‌هایی که برای ماراتن، نیمه‌ماراتن یا مسابقات سه‌گانه آماده می‌شوند، مکمل‌ها می‌توانند مزیت رقابتی مهمی ایجاد کنند. انتخاب مکمل مناسب باید بر اساس نوع تمرین، شدت، مدت زمان و اهداف فردی انجام شود. بهتر است قبل از شروع مصرف هر مکملی، با یک متخصص تغذیه ورزشی مشورت کنید. به یاد داشته باشید که مکمل‌ها جایگزین تغذیه سالم و تمرین منظم نیستند، بلکه تنها می‌توانند به بهبود عملکرد و ریکاوری در کنار آن‌ها کمک کنند.

سوالات متداول

کراتین فقط برای بدنسازان نیست؟ چرا یک دونده باید آن را مصرف کند؟

تصور رایج این است که کراتین فقط برای افزایش حجم و قدرت عضلانی در بدنسازی مفید است. اما تحقیقات جدید نشان داده‌اند که مصرف کراتین می‌تواند به افزایش ذخایر گلیکوژن (منبع اصلی انرژی در ورزش‌های هوازی) در عضلات کمک کند. این امر به حفظ انرژی پایدار در طول دویدن‌های طولانی و بهبود عملکرد در بخش‌های با شدت بالا، مانند اسپرینت‌های پایانی، منجر می‌شود. همچنین، کراتین می‌تواند به تسریع ریکاوری پس از تمرینات شدید کمک کند.

بهترین زمان برای مصرف پروتئین پس از دویدن چه زمانی است؟

بهترین زمان برای مصرف پروتئین پس از دویدن، در "زمان طلایی" یعنی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از پایان تمرین است. در این بازه زمانی، عضلات شما حساسیت بیشتری به جذب مواد مغذی دارند و مصرف پروتئین به ترمیم فیبرهای عضلانی آسیب‌دیده و بازسازی آن‌ها کمک می‌کند. این کار روند ریکاوری را به شدت تسریع کرده و بدن شما را برای تمرین بعدی آماده‌تر می‌کند.

آیا می‌توان الکترولیت‌ها را از طریق غذا تأمین کرد و نیازی به مکمل نیست؟

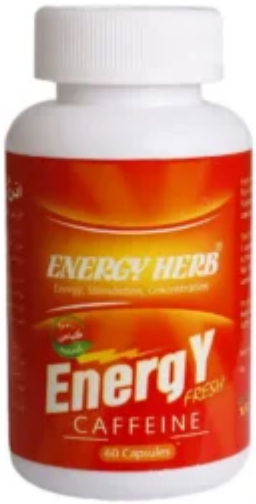
الکترولیت‌ها را می‌توان از طریق منابع غذایی طبیعی مانند موز (پتاسیم)، آووکادو (پتاسیم و منیزیم) و نمک خوراکی (سدیم) تأمین کرد. با این حال، در طول فعالیت‌های هوازی شدید و طولانی که با تعریق زیاد همراه است، بدن به سرعت مقادیر زیادی الکترولیت از دست می‌دهد. در این شرایط، نوشیدنی‌های ورزشی یا قرص‌های الکترولیت به دلیل جذب سریع‌تر و دقیق‌تر، می‌توانند جبران این مواد از دست‌رفته را به شکل مؤثرتری انجام دهند و از گرفتگی عضلانی و خستگی زودرس جلوگیری کنند.

محصولات مرتبط

اورجینال

ریلود توت فرنگی کیوی نوترابایو 850 گرم | NutraBio Reload Strawberry Kiwi 850 G

۴,۳۰۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

کپسول کافئین انرژی هرب بهتا دارو 60 عددی | Behta Daru Energy Herb Caffeine

۲۱۷,۰۰۰ تومان

اورجینال

کپسول ترموفیول 60 عددی نوترابایو | ThermoFuel Nutrabolics

۱,۴۵۳,۰۰۰ تومان

اورجینال

لایت وی 1800 گرم سیکس پک | Light Whey 6 PAK 1800G

۴,۶۲۰,۰۰۰ تومان

اورجینال

بیف پروتئین دوبیس 1000 گرمی | Doobis Beef Protein 1000G

۱,۹۰۲,۰۰۰ تومان