آیا مصرف گینر برای نوجوانان مجاز است؟

28 بهمن 1404

اگر نوجوانی هستید که ورزش می‌کنید و احساس می‌کنید هرچقدر هم غذا می‌خورید باز هم وزن نمی‌گیرید، احتمالاً با یک سوال تکراری روبه‌رو شده‌اید: «آیا گینر می‌تواند راه سریع‌تر و مطمئن‌تری برای افزایش وزن و عضله باشد؟» بسیاری از نوجوانان در سنین رشد، همزمان با تمرینات بدنسازی یا ورزش‌های تیمی، به دنبال افزایش حجم هستند و از طرفی اشتهای کافی یا زمان مناسب برای وعده‌های غذایی کامل ندارند. همین باعث می‌شود گینر جذاب به نظر برسد. اما آیا این انتخاب برای بدن در حال رشد بی‌خطر است یا می‌تواند به رشد، سلامت و عملکرد آسیب بزند؟

گینر چیست و دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد؟

گینر یا Mass Gainer مکملی است که هدف اصلی آن افزایش کالری دریافتی روزانه است. به زبان ساده، گینر برای کسانی طراحی شده که نمی‌توانند از طریق غذای معمولی کالری کافی دریافت کنند یا سوخت‌وساز بالایی دارند و به سختی وزن اضافه می‌کنند. اغلب گینرها در هر سرویسنگ مقدار زیادی کربوهیدرات دارند و مقدار پروتئین آن‌ها نسبت به کربوهیدرات کمتر است. همین نسبت باعث می‌شود گینر بیشتر برای «افزایش وزن کلی» مناسب باشد تا افزایش عضله خالص.

در نوجوانان، این موضوع اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ چون اگر کالری اضافه از مسیر اشتباه وارد بدن شود، احتمال اینکه به شکل چربی ذخیره شود بیشتر خواهد بود. همچنین کیفیت کربوهیدرات در گینرها متفاوت است؛ بعضی از آن‌ها از منابع قندی ساده استفاده می‌کنند که می‌تواند باعث نوسان قند خون، افزایش اشتها، و حتی خستگی و افت انرژی شود.

آیا نوجوانان اصولاً به گینر نیاز دارند؟

در بیشتر موارد پاسخ «نه» است. نوجوانان معمولاً با یک برنامه غذایی درست می‌توانند به کالری و پروتئین کافی برسند. در این

سن بدن در وضعیت طبیعی رشد قرار دارد و اگر تغذیه، خواب و تمرین اصولی باشد، افزایش وزن و عضله به شکل طبیعی اتفاق می‌افتد. گینر زمانی مطرح می‌شود که نوجوان واقعاً دچار کمبود وزن باشد، اشتهای پایین داشته باشد، فعالیت ورزشی سنگین انجام دهد یا به دلیل شرایط خاص نتواند وعده‌های غذایی کافی بخورد.

نکته مهم این است که نوجوانان اغلب به جای کمبود واقعی کالری، مشکلشان «نامنظم بودن تغذیه» است. یعنی صبحانه حذف می‌شود، وعده‌های غذایی دیر می‌افتد، مصرف پروتئین کم است، یا میان‌وعده‌ها کیفیت خوبی ندارند. در چنین شرایطی گینر یک راه میان‌بر است که مشکل اصلی را حل نمی‌کند.

ریسک‌های مصرف گینر برای نوجوانان چیست؟

بزرگ‌ترین ریسک گینر در نوجوانان این است که افزایش وزن را به سمت چربی هدایت کند. چون بسیاری از گینرها کربوهیدرات بسیار بالا دارند، بدن کالری اضافی را ذخیره می‌کند و اگر برنامه تمرینی و میزان پروتئین مناسب نباشد، افزایش عضله کمتر از افزایش چربی خواهد بود. این موضوع می‌تواند روی اعتمادبه‌نفس نوجوان اثر منفی بگذارد، چون ظاهر بدن به جای ورزیده شدن، نرم و چربی‌دار می‌شود.

ریسک دیگر مربوط به گوارش است. بسیاری از نوجوانان با گینر دچار نفخ، دل‌درد، اسهال یا احساس سنگینی می‌شوند. این موضوع معمولاً به دلیل حجم زیاد سروینگ، کیفیت پایین کربوهیدرات‌ها، یا حساسیت به لاکتوز در برخی گینرهای حاوی whey رخ می‌دهد. همچنین اگر نوجوان سابقه آکنه دارد، مصرف کالری و قند بالا می‌تواند شدت جوش‌ها را بیشتر کند.

یک ریسک جدی‌تر هم وجود دارد: برخی گینرها ترکیبات اضافی مثل کراتین، محرک‌ها یا دوزهای بالای ویتامین‌ها دارند. این موضوع برای نوجوانی که هنوز رشد کامل نکرده می‌تواند مسئله‌ساز شود، چون بدن او ممکن است به این ترکیبات واکنش شدیدتری نشان دهد. حتی اگر محصول معتبر باشد، مصرف بیش از نیاز می‌تواند فشار غیرضروری به کبد و کلیه وارد کند، مخصوصاً اگر آب کافی نوشیده نشود.

در چه شرایطی مصرف گینر می‌تواند قابل قبول باشد؟

اگر نوجوان کمبود وزن واضح دارد، پزشک یا متخصص تغذیه تشخیص دهد که کالری دریافتی به طور مزمن پایین است و با غذا به سختی جبران می‌شود، گینر می‌تواند به عنوان یک ابزار کمکی مطرح شود. همچنین در ورزشکاران نوجوانی که تمرینات سنگین دارند و انرژی زیادی می‌سوزانند، گینر می‌تواند کمک کند که بدن وارد حالت کمبود انرژی نشود. اما حتی در این حالت هم انتخاب نوع گینر بسیار مهم است.

گینری مناسب‌تر است که قند ساده کمی داشته باشد، کیفیت کربوهیدراتش بهتر باشد و مقدار پروتئین منطقی ارائه دهد. همچنین سروینگ باید قابل کنترل باشد و نوجوان مجبور نشود یک حجم بسیار زیاد را یکباره مصرف کند. مهم‌تر از همه این است که گینر جای غذا را نگیرد، بلکه فقط مکمل وعده‌ها باشد.

بهترین زمان و روش مصرف گینر برای نوجوانان

اگر مصرف گینر با نظارت متخصص انجام شود، معمولاً بهترین زمان استفاده بعد از تمرین است، چون بدن در این زمان به بازسازی ذخایر انرژی و ترمیم عضلات نیاز دارد. البته اگر نوجوان تمرین ندارد، مصرف گینر به شکل روزانه می‌تواند احتمال چربی‌سازی را افزایش دهد. نکته مهم این است که مصرف گینر باید از مقدار کم شروع شود تا دستگاه گوارش عادت کند و سپس در صورت نیاز افزایش پیدا کند.

همچنین باید مراقب بود که گینر با وعده‌های غذایی اصلی تداخل ایجاد نکند. یعنی اگر نوجوان با خوردن گینر اشتهایش برای غذا کم شود، عملاً نتیجه منفی خواهد گرفت. در بسیاری از موارد، یک شیک خانگی با شیر، موز، کره بادام‌زمینی و جو دوسر می‌تواند همان کالری را با کیفیت بهتر و هزینه کمتر تأمین کند.

آیا گینر می‌تواند روی رشد نوجوان اثر منفی بگذارد؟

گینر به خودی خود رشد را متوقف نمی‌کند، اما مصرف اشتباه آن می‌تواند غیرمستقیم اثر منفی بگذارد. برای مثال اگر نوجوان به جای غذای کامل به گینر وابسته شود، ممکن است دچار کمبود ریزمغذی‌هایی مثل آهن، روی، منیزیم و اسیدهای چرب ضروری شود که برای رشد و عملکرد هورمونی مهم هستند. همچنین اگر گینر باعث افزایش چربی و مقاومت به انسولین شود، تعادل متابولیکی بدن به هم می‌ریزد و این موضوع می‌تواند کیفیت رشد و سلامت آینده را تحت تأثیر قرار دهد.

در واقع برای نوجوان، اولویت همیشه باید «تغذیه واقعی، خواب کافی، تمرین اصولی و مدیریت استرس» باشد. مکمل‌ها فقط زمانی معنا دارند که این چهار پایه درست شده باشد.

جمع‌بندی

مصرف گینر برای نوجوانان در حالت کلی ممنوع نیست، اما چون بدن در دوره رشد است، مصرف خودسرانه آن انتخاب خوبی محسوب نمی‌شود. بیشتر نوجوانان با اصلاح تغذیه و افزایش کیفیت وعده‌ها می‌توانند بدون گینر وزن و عضله اضافه کنند. اگر کمبود وزن واقعی وجود دارد یا تمرینات بسیار سنگین انجام می‌شود، مصرف گینر می‌تواند با نظر پزشک یا متخصص تغذیه قابل قبول باشد. در غیر این صورت، گینر ممکن است به جای عضله، چربی اضافه کند و مشکلات گوارشی یا متابولیکی ایجاد کند. بهترین راه این است که قبل از رفتن سراغ مکمل‌ها، اول مطمئن شوید بدن شما از مسیر درست یعنی غذا، خواب و تمرین رشد می‌کند.

سوالات متداول

آیا مصرف گینر برای نوجوانان خطرناک است؟

اگر خودسرانه و بدون نیاز واقعی مصرف شود، می‌تواند باعث افزایش چربی، مشکلات گوارشی و دریافت کالری اضافی شود؛ اما با نظر متخصص در شرایط خاص قابل استفاده است.

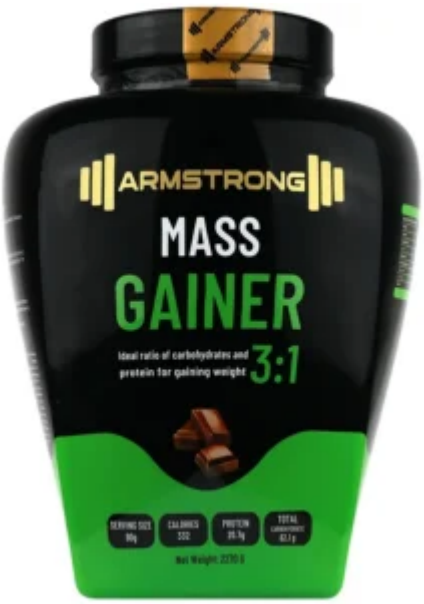
بهترین سن برای مصرف گینر چه زمانی است؟

معمولاً بعد از پایان دوره رشد یا حداقل در اواخر نوجوانی، آن هم فقط در صورت نیاز و تحت نظارت متخصص توصیه می‌شود.

آیا گینر باعث افزایش قد می‌شود؟

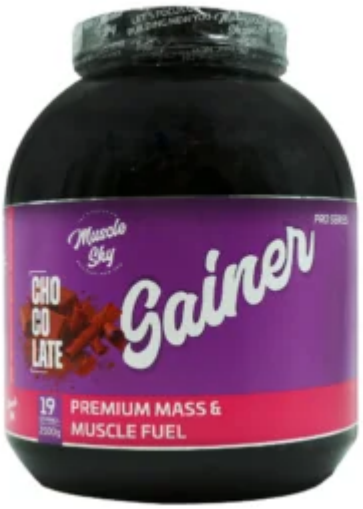
خیر. گینر فقط کالری و در برخی مدل‌ها پروتئین بیشتری وارد بدن می‌کند و هیچ نقش مستقیمی در افزایش قد ندارد.

محصولات مرتبط



مس گینر آرمسترانگ 2270 گرمی | Armstrong Mass Gainer 2270 g

~~۲,۸۶۵,۰۰۰ تومان~~ قیمت اصلی: ۲,۸۶۵,۰۰۰ تومان بود.۲,۴۳۵,۰۰۰ تومانقیمت فعلی: ۲,۴۳۵,۰۰۰ تومان.



10 اورجینال

پودر گینر ماسل اسکای 2500 گرم | Muscle Sky Gainer Powder 2500 g

~~۲,۶۶۱,۰۰۰ تومان~~ قیمت اصلی: ۲,۶۶۱,۰۰۰ تومان بود.۲,۳۹۴,۰۰۰ تومانقیمت فعلی: ۲,۳۹۴,۰۰۰ تومان.

اورجینال

پودر ماسل گینر آل مس آلمکس وزن 5440گرم | MAX ALLMASS Advanced Muscle Gainer - 5440 g

۸,۸۷۰,۰۰۰ تومان