

آیا گینر برای افزایش اشتها موثر است؟

19 بهمن 1404



گینرها مکمل‌هایی هستند که در حجم کم، کالری زیادی به بدن می‌رسانند. ترکیب اصلی آن‌ها معمولاً کربوهیدرات و پروتئین است و هدفشان این است که کمک کنند بدن وارد «مازاد کالری» شود؛ یعنی انرژی دریافتی از انرژی مصرفی بیشتر شود تا افزایش وزن یا عضله‌سازی اتفاق بیفتد.

اما سوال اصلی این است: آیا گینر خودش اشتها را زیاد می‌کند؟ پاسخ کوتاه این است که گینر معمولاً یک اشتها‌آور مستقیم نیست، اما می‌تواند به شکل غیرمستقیم باعث بهتر شدن اشتها شود یا نشان دهد که مشکل اشتها دقیقاً از کجاست.

چرا گینر گاهی باعث بهتر شدن اشتها می‌شود؟

بعضی افراد مخصوصاً کسانی که متابولیسم بالایی دارند یا خیلی سخت وزن می‌گیرند، با غذاهای جامد مشکل دارند. یعنی وقتی می‌خواهند حجم زیادی غذا بخورند، خیلی زود احساس سنگینی یا سیری می‌کنند.

گینر چون به شکل مایع مصرف می‌شود، معمولاً معده را مثل غذای حجیم پر نمی‌کند و باعث نمی‌شود خیلی سریع پیام سیری به مغز ارسال شود. به همین دلیل بعضی افراد احساس می‌کنند با مصرف گینر راحت‌تر می‌توانند کالری بگیرند و بعد از مدتی بدنشان هم به دریافت غذای بیشتر عادت می‌کند.

نقش آنزیم‌های هضمی در اشتها

در برخی گیرندهای باکیفیت، آنزیم‌های هضم مثل آمیلاز و پروتئاز وجود دارد. این آنزیم‌ها کمک می‌کنند کربوهیدرات و پروتئین سریع‌تر هضم شوند.

وقتی هضم بهتر و سریع‌تر انجام شود، معده زودتر خالی می‌شود و بدن برای وعده بعدی آمادگی بیشتری پیدا می‌کند. این اتفاق می‌تواند به شکل غیرمستقیم باعث شود اشتها در طول روز بهتر شود.

ویتامین‌های گروه B و ارتباط آن‌ها با اشتها

بسیاری از گیرندهای دارای ویتامین‌های گروه B هستند. این ویتامین‌ها به تولید انرژی و عملکرد درست متابولیسم کمک می‌کنند.

در بعضی افراد، کمبود ویتامین‌هایی مثل B1 یا B12 می‌تواند باعث بی‌حالی و کاهش میل به غذا شود. وقتی بدن این کمبودها را دریافت کند، سطح انرژی بهتر می‌شود و در نتیجه اشتها هم ممکن است کمی تقویت شود. البته این اثر برای همه یکسان نیست و به وضعیت تغذیه فرد بستگی دارد.

گیرنده‌ها چه تاثیری روی هورمون‌های اشتها دارد؟

اشتهای بدن تحت تاثیر هورمون‌هایی مثل گرلین (هورمون گرسنگی) و لپتین (هورمون سیری) تنظیم می‌شود. در بعضی افراد که کمبود وزن شدید دارند یا مدت طولانی کالری کم مصرف کرده‌اند، این هورمون‌ها ممکن است دچار بی‌نظمی شوند.

گیرنده‌ها با رساندن انرژی و مواد مغذی می‌تواند به مرور به بدن کمک کند تعادل متابولیکی بهتری پیدا کند. در نتیجه، ممکن است بعد از چند هفته اشتها طبیعی‌تر شود. اما باز هم باید تاکید کرد که این اثر بیشتر «غیرمستقیم» است.

ویت‌گیرنده‌ها و مس‌گیرنده‌ها کدام بیشتر اشتها را تحریک می‌کند؟

گیرنده‌ها معمولاً دو مدل اصلی دارند:

ویت‌گیرنده‌ها کربوهیدرات بیشتری دارد و کالری بالاتری می‌دهد. چون قند خون را سریع‌تر بالا می‌برد، ممکن است در بعضی افراد باعث تحریک اشتها شود.

مس‌گیرنده‌ها پروتئین بیشتری دارد و معمولاً سیرکننده‌تر است. به همین دلیل اگر کسی اشتهای خیلی کمی داشته باشد، مصرف زیاد مس‌گیرنده ممکن است برعکس باعث کاهش اشتها شود، چون احساس سیری طولانی‌تر ایجاد می‌کند.



اشتباه رایج: گینر قبل از غذا

یکی از دلایل اصلی اینکه بعضی افراد می‌گویند گینر اشتهايشان را کم کرده، زمان مصرف اشتباه است.

اگر گینر را درست قبل از ناهار یا شام مصرف کنید، طبیعی است که اشتهاى شما برای غذا کم می‌شود. چون بدن مقدار زیادی کالری دریافت کرده و احساس سیری ایجاد می‌شود.

بهترین حالت این است که گینر بین وعده‌ها مصرف شود یا بعد از غذا استفاده شود تا کالری آن به رژیم اضافه شود، نه اینکه جای غذا را بگیرد.

نقش تمرین در افزایش اشتها

گینر به تنهایی نمی‌تواند اشتها را به شکل واقعی بالا ببرد، مگر اینکه بدن نیاز واقعی به انرژی پیدا کند. این نیاز معمولاً با تمرین ایجاد می‌شود.

ورزش، مخصوصاً تمرین قدرتی، باعث می‌شود ذخایر انرژی بدن تخلیه شود و بدن وارد حالت بازسازی شود. در این حالت اشتهاى طبیعی هم بیشتر می‌شود و بدن تمایل بیشتری به دریافت غذا پیدا می‌کند.

به همین دلیل اگر کسی گینر بخورد اما ورزش نکند، ممکن است نه تنها اشتها بهتر نشود، بلکه بدن به کالری زیاد عادت کند و اضافه وزن بیشتر به شکل چربی ظاهر شود.

مشکلات گوارشی؛ عامل پنهان کاهش اشتها

یکی از مشکلات رایج گینر این است که اگر مقدار زیادی از آن یکبار مصرف شود، ممکن است باعث نفخ، دل‌درد یا اسهال شود. این حالت مستقیماً اشتها را خراب می‌کند و فرد را نسبت به ادامه مصرف دلسرد می‌کند.

برای جلوگیری از این مشکل، بهتر است گینر در دوزهای کوچک‌تر مصرف شود و همراه آن آب کافی هم نوشیده شود.

جمع‌بندی

گینر به طور مستقیم یک مکمل اشتهاآور نیست، اما می‌تواند از چند مسیر باعث بهتر شدن اشتها شود؛ مثل مصرف کالری در شکل مایع، کمک به هضم با آنزیم‌ها و تامین برخی ویتامین‌ها.

با این حال، نتیجه نهایی کاملاً به زمان مصرف، مقدار مصرف و همراهی آن با تمرین بستگی دارد. اگر گینر درست مصرف شود، می‌تواند کمک کند اشتها و وزن به شکل طبیعی‌تر بالا برود. اما اگر جای غذا را بگیرد یا بدون تمرین مصرف شود، احتمال دارد اشتها را سرکوب کند یا باعث افزایش چربی شود.

سوالات متداول

آیا گینر واقعاً اشتها را زیاد می‌کند؟

نه مستقیم؛ اما می‌تواند به شکل غیرمستقیم باعث بهتر شدن اشتها شود.

چرا بعضی‌ها بعد از مصرف گینر اشتهایشان کمتر می‌شود؟

معمولاً چون گینر را نزدیک وعده غذایی مصرف می‌کنند و باعث سیری می‌شود.

ویت گینر بیشتر اشتها را تحریک می‌کند یا مس گینر؟

معمولاً ویت گینر، چون کربوهیدرات بیشتری دارد و پاسخ انسولینی قوی‌تری ایجاد می‌کند.

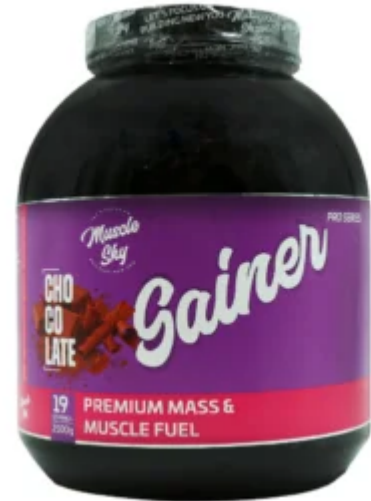
محصولات مرتبط



15 اورجینال

مس گینر آرمسٹرانگ 2270 گرمی | Armstrong Mass Gainer 2270 g

۲,۸۶۵,۰۰۰ تومانی قیمت اصلی: ۲,۸۶۵,۰۰۰ تومان بود. ۲,۴۳۵,۰۰۰ تومانی قیمت 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 تومان قیمت فعلی: ۲,۳۹۴,۰۰۰ تومان.



اورجینال

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

۸,۸۷۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پودر ماسل گینر آل مس آلمکس وزن 2270 گرم | MAX ALLMASS Advanced Muscle Gainer - 2270 g

۳,۶۹۶,۰۰۰ تومان