آیا گینر برای بانوان هم مناسب است؟

27 بهمن 1404

گینرها مکمل‌هایی هستند که کالری زیادی در حجم کم به بدن می‌رسانند و معمولاً ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین دارند. هدف اصلی آن‌ها این است که اگر کسی با غذا نمی‌تواند کالری کافی دریافت کند، بتواند راحت‌تر وارد «مازاد کالری» شود و وزن یا حجم عضله را افزایش دهد.

برخلاف تصور رایج، گینر فقط مخصوص مردان نیست. بانوان هم اگر در افزایش وزن مشکل داشته باشند یا بخواهند عضله‌سازی کنند، می‌توانند از گینر استفاده کنند؛ به شرطی که نوع محصول درست انتخاب شود و مصرف آن همراه با تمرین و برنامه غذایی باشد.

گینر در بدن بانوان چه کاری انجام می‌دهد؟

مهم‌ترین کاری که گینر می‌کند، بالا بردن کالری دریافتی است. بعضی از بانوان به دلیل متابولیسم بالا، اشتهای کم یا سبک زندگی پرتحرک، نمی‌توانند با غذا وزن اضافه کنند. در این شرایط، گینر می‌تواند کمک کند کالری لازم برای رشد عضله و افزایش وزن تامین شود.

از طرف دیگر، کربوهیدرات موجود در گینر باعث می‌شود ذخایر گلیکوژن عضله بعد از تمرین بهتر پر شود. این موضوع هم انرژی را بالا می‌برد و هم ریکاوری را سریع‌تر می‌کند. پروتئین موجود در گینر هم نقش اصلی را در ترمیم عضله و عضله‌سازی دارد.

تفاوت مس گینر و ویت گینر برای بانوان

بانوانی که قصد خرید گینر دارند باید اول هدف خود را مشخص کنند، چون همه گینرها یکسان نیستند.

ویت گینر (Weight Gainer) معمولاً کالری خیلی بالایی دارد و نسبت کربوهیدرات آن بیشتر از پروتئین است. این نوع گینر بیشتر مناسب افرادی است که کمبود وزن جدی دارند و می‌خواهند وزن کلی بدن را بالا ببرند.

مس گینر (Mass Gainer) معمولاً ترکیب متعادل‌تری دارد و پروتئین بیشتری نسبت به ویت گینر ارائه می‌دهد. این نوع برای بانوانی مناسب‌تر است که می‌خواهند عضله بسازند ولی نمی‌خواهند چربی زیادی اضافه کنند.

بهترین زمان مصرف گینر برای بانوان

زمان مصرف گینر می‌تواند روی نتیجه تاثیر بگذارد، چون گینر کالری زیادی دارد و اگر در زمان نامناسب مصرف شود ممکن است به افزایش چربی منجر شود.

یکی از زمان‌های مناسب، **صبح بعد از بیدار شدن** است؛ چون بدن ساعت‌ها در حالت کمبود انرژی بوده و مصرف گینر می‌تواند سریع‌تر انرژی را برگرداند.

زمان مهم دیگر، **بعد از تمرین** است. در این حالت بدن هم به کربوهیدرات نیاز دارد تا گلیکوژن را پر کند و هم به پروتئین نیاز دارد تا عضله ترمیم شود. به همین دلیل گینر بعد تمرین یکی از رایج‌ترین روش‌هاست.

برای بانوانی که اشتهای کمی دارند، مصرف گینر به صورت **دوزهای کوچک بین وعده‌ها** هم می‌تواند مفید باشد تا کالری روزانه بدون فشار زیاد بالا برود.

گینر فقط برای افزایش وزن نیست

گینر در کنار افزایش وزن می‌تواند چند اثر دیگر هم داشته باشد. پروتئین‌های موجود در گینر مثل وی و کازئین به ترمیم عضله کمک می‌کنند و اگر گینر کیفیت خوبی داشته باشد، ممکن است ویتامین‌ها و مواد معدنی هم در ترکیباتش باشد.

بعضی گینرها دارای چربی‌های مفید یا فیبر هم هستند که می‌تواند به سلامت عمومی بدن و بهتر شدن هضم کمک کند. البته همه محصولات بازار این ویژگی‌ها را ندارند و کیفیت برند نقش مهمی دارد.

مهم‌ترین مشکل گینر برای بانوان چیست؟

مهم‌ترین ایراد گینر این است که اگر بدون تمرین یا بیشتر از نیاز مصرف شود، به جای عضله‌سازی، باعث افزایش چربی می‌شود. چون مقدار زیادی کربوهیدرات و کالری وارد بدن می‌کند و اگر بدن آن را مصرف نکند، ذخیره می‌شود.

مشکل دیگر، حساسیت‌های گوارشی است. بعضی از بانوان به لاکتوز حساس هستند و گینرهایی که پایه لبنی دارند می‌تواند باعث نفخ، دل‌درد یا اسهال شود. در این شرایط معمولاً گینرهای ایزوله یا محصولاتی که آنزیم‌های گوارشی دارند، انتخاب بهتری هستند.

همچنین افرادی که مشکل کلیوی یا بیماری زمینه‌ای دارند، بهتر است قبل از مصرف مکمل‌های پرپروتئین با پزشک مشورت کنند.

گینر در بارداری و شیردهی قابل استفاده است؟

در دوران بارداری و شیردهی، بدن به کالری و مواد مغذی بیشتری نیاز دارد، اما مصرف گینر در این دوران باید با احتیاط بالا انجام شود.

در این شرایط، اگر پزشک اجازه دهد، گینر می‌تواند برای بانوانی که کاهش وزن شدید دارند یا انرژی کافی دریافت نمی‌کنند مفید باشد، اما انتخاب محصول باید بسیار حساس باشد و بهتر است مکمل‌هایی استفاده شوند که ترکیبات محرک، افزودنی‌های مشکوک یا شیرین‌کننده‌های سنگین نداشته باشند.

گینر خوب برای بانوان چه ویژگی‌هایی دارد؟

یک گینر مناسب باید ترکیبات مشخص و شفاف داشته باشد و منبع پروتئین آن قابل اعتماد باشد. همچنین بهتر است کربوهیدرات آن از منابع بهتر و پیچیده‌تر باشد، نه اینکه فقط از قند ساده تشکیل شده باشد.

اگر گینر همراه با مواد معدنی و ویتامین‌ها هم غنی شده باشد، ارزش غذایی بالاتری خواهد داشت.

آیا می‌شود گینر را با مکمل‌های دیگر ترکیب کرد؟

بله. بسیاری از ورزشکاران گینر را با مکمل‌های دیگر ترکیب می‌کنند. مثلاً مصرف گینر همراه با کراتین می‌تواند به افزایش قدرت و حجم عضله کمک کند. همچنین اگر تمرین سنگین باشد، بعضی افراد BCAA را هم در کنار آن استفاده می‌کنند تا ریکاوری بهتر شود.

با این حال، مهم‌ترین نکته این است که گینر جای غذا را نمی‌گیرد و فقط زمانی ارزش دارد که رژیم غذایی و تمرین منظم وجود داشته باشد.

جمع‌بندی

گینر برای بانوان می‌تواند مناسب باشد، مخصوصاً برای کسانی که سخت وزن می‌گیرند یا به دلیل اشتهای کم و متابولیسم بالا نمی‌توانند کالری کافی دریافت کنند. انتخاب نوع گینر (مس یا ویت)، زمان مصرف و مقدار مصرف نقش تعیین‌کننده دارد.

اگر گینر همراه با تمرین مقاومتی و برنامه غذایی درست استفاده شود، می‌تواند به افزایش وزن سالم و عضله‌سازی کمک کند. اما مصرف زیاد یا بدون تمرین، احتمال افزایش چربی را بالا می‌برد.

سوالات متداول

آیا گینر باعث عضله‌سازی بانوان می‌شود یا چاقی؟

بستگی به تمرین و مقدار مصرف دارد؛ با تمرین مقاومتی می‌تواند به عضله‌سازی کمک کند، بدون تمرین بیشتر به چربی تبدیل می‌شود.

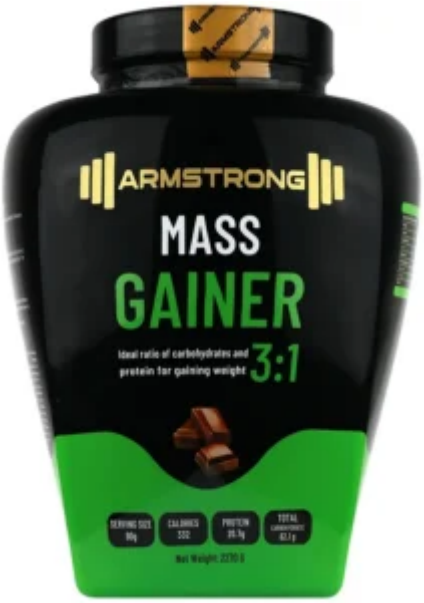
مس گینر برای بانوان بهتر است یا ویت گینر؟

اگر هدف شما عضله‌سازی با چربی کمتر است، مس گینر انتخاب بهتری است. ویت گینر بیشتر برای افزایش وزن کلی مناسب است.

بهترین زمان مصرف گینر برای بانوان چه موقع است؟

معمولاً بعد از تمرین یا صبح بعد از بیدار شدن، بهترین زمان‌های مصرف محسوب می‌شوند.

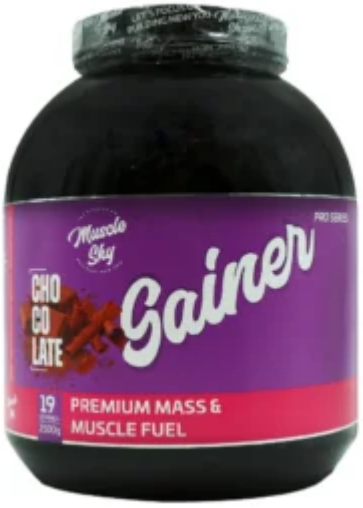
محصولات مرتبط



15 اورجینال

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

اورجینال

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

۳,۶۹۶,۰۰۰ تومان