

بهترین برندهای مکمل بدنسازی ایرانی و خارجی کدامند؟

8 مرداد 1404



نیاز به ارتقاء عملکرد ورزشی و رسیدن به اهداف بدنسازی دارید؟ بدون مکمل‌های مناسب، دستیابی به اوج پتانسیل بدنی دشوار است. برای عضله‌سازی، افزایش توان و ریکاوری سریع، انتخاب بهترین مکمل ضروری است. این مقاله به شما کمک می‌کند تا با شناخت برترین برندهای ایرانی و خارجی، انتخابی آگاهانه برای پیشرفت خود داشته باشید. همین حالا با ما همراه شوید تا به اهدافتان برسید.

چرا مکمل‌ها اهمیت دارند؟

افرادی که فعالیت بدنی شدید و حرفه‌ای دارند، بیش از دیگران در معرض کمبود مواد مغذی هستند. تمرینات ورزشی سنگین منجر به تحلیل عضلات می‌شوند و برای بازیابی قدرت ماهیچه‌ها، توجه به رژیم غذایی و مصرف مکمل‌های بدنسازی ضروری است. مکمل‌ها انواع مختلفی دارند که هر کدام کارکرد متفاوتی در بدن ایفا می‌کنند؛ برخی برای افزایش وزن و حجم عضلانی مفیدند و برخی دیگر برای کاهش وزن و چربی‌سوزی. به طور کلی، مصرف مکمل‌های ورزشی به حداقل رساندن آسیب به بافت‌ها و عضلات و تسریع روند ریکاوری کمک می‌کند.

بهترین برندهای مکمل بدنسازی ایرانی

در سال‌های اخیر، کشور ایران در زمینه تولید مکمل‌های ورزشی موفقیت‌های چشمگیری داشته است. برخلاف تصور رایج که تنها مکمل‌های خارجی را ارزشمند می‌دانند، افزایش فروش مکمل‌های ایرانی نشان‌دهنده کیفیت و استقبال از آنهاست. مزیت بزرگ خرید مکمل ایرانی، هزینه کمتر و اطمینان بیشتر از اصالت کالا است. در ادامه به معرفی محبوب‌ترین و پرفروش‌ترین برندهای ایرانی و محصولات شاخص آنها می‌پردازیم:

شرکت داروسازی کارن (Karen)

- کارن، که فعالیت خود را در سال ۱۳۷۸ (حدود ۱۹۹۹ میلادی) آغاز کرده، نخستین شرکت ایرانی تولیدکننده مکمل‌های ورزشی است.

- این شرکت با عرضه بیش از ۱۶۰ نوع مکمل، دارای مجوزهای بین‌المللی مانند ISO 22000 □ HACCP □ ISO9001 □ DQS □ ISO14001 آلمان □ GC MARK و HALAL است.

- کارن دارای باشگاه مشتریان است که با خرید محصولات آن می‌توانید از جوایز بهره‌مند شوید.

• محصولات محبوب:

- **پودر گین آپ کارن:** یکی از بهترین محصولات برای افزایش وزن و حجم عضلات است. این پودر حاوی پروتئین وی با هضم و جذب سریع، ویتامین‌ها و مواد معدنی بوده و ۱۲ نوع ویتامین را پوشش می‌دهد. برای چاقی، توصیه می‌شود یک ساعت بعد از هر وعده غذایی، ۲ پیمانه از آن مصرف شود.

- **پودر اسلیم لست کارن:**

- **پودر پروتئین گلدن وی کارن:**

- **قرص کیتوزان ۵۰۰ کارن:** این قرص هم برای ورزشکاران و هم افراد غیرورزشکار جهت کاهش وزن مناسب است. ترکیبات اصلی آن شامل کروم، ویتامین C و کیتوزان (یک آمینو پلی ساکارید از پوست سخت‌پوستان) است. با مصرف روزانه ۲ قرص قبل از هر وعده غذایی، از جذب چربی‌ها جلوگیری کرده و به کنترل قند خون و کاهش کلسترول کمک می‌کند.



شرکت دوبیس نوتريشن (Doobis Nutrition)

- شرکت ايليا پارس در سال ۱۳۸۴ (حدود ۲۰۰۵ ميلادی) تأسيس شد و محصولات خود را با نام تجاری دوبیس روانه بازار کرد.
- دوبیس در توليد مکمل‌های بدنسازی از به‌روزترين روش‌ها و بهترين مواد اوليه استفاده می‌کند و دارای گواهینامه‌های ISO 9001 و ISO 22000 و HACCP است.
- محصولات محبوب:
 - **پودر پروتئين وی دوبیس:** یکی از پرفروش‌ترین محصولات دوبیس است که حاوی ۸۱ درصد پروتئين کنسانتره وی بوده و ۳۲ گرم پروتئين وی زود جذب در هر وعده را فراهم می‌کند. این محصول به بازپايی توان عضلات و جلوگیری از آسیب‌های ورزشی کمک کرده و با طعم شکلات عرضه می‌شود. حداکثر ۴ پیمانه در روز می‌توان از آن استفاده کرد (قبل یا بعد از ورزش).
 - **پودر گینر پروکمپلکس دوبیس:** برای افرادی که به دنبال افزایش وزن و حجم عضلانی در کنار ورزش هستند، مناسب است. این محصول حاوی ۸۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ گرم پروتئين وی بوده، از تحليل عضلانی جلوگیری کرده و در هر وعده ۶۵۰ کیلوکالری انرژی فراهم می‌کند.



شرکت کاله پرو (Kaleh Pro)

- نام کاله در ایران بسیار شناخته شده است و یکی از بهترین برندهای مکمل بدنسازی ایرانی محسوب می‌شود.
- کاله پرو مکمل‌های بدنسازی را با به‌روزترین تکنولوژی روز دنیا تولید می‌کند و محصولات آن نه تنها در ایران بلکه در خارج از کشور نیز عرضه می‌شوند.
- تنها مکمل بدنسازی این برند، پروتئین وی کاله است که کیفیت، حلالیت و طعم بسیار مناسبی دارد.



شرکت پگاه (Pegah)

- پگاه یکی دیگر از تولیدکنندگان معتبر مکمل بدنسازی در ایران است که علاوه بر عرضه مکمل‌های باکیفیت، خدمات پس از فروش مناسبی نیز دارد.

- مکمل‌های محبوب پگاه:

- پودر پروتئین وی پگاه:

- پودر گینر اولترا پاور پگاه:

- پودر کراتین پگاه:



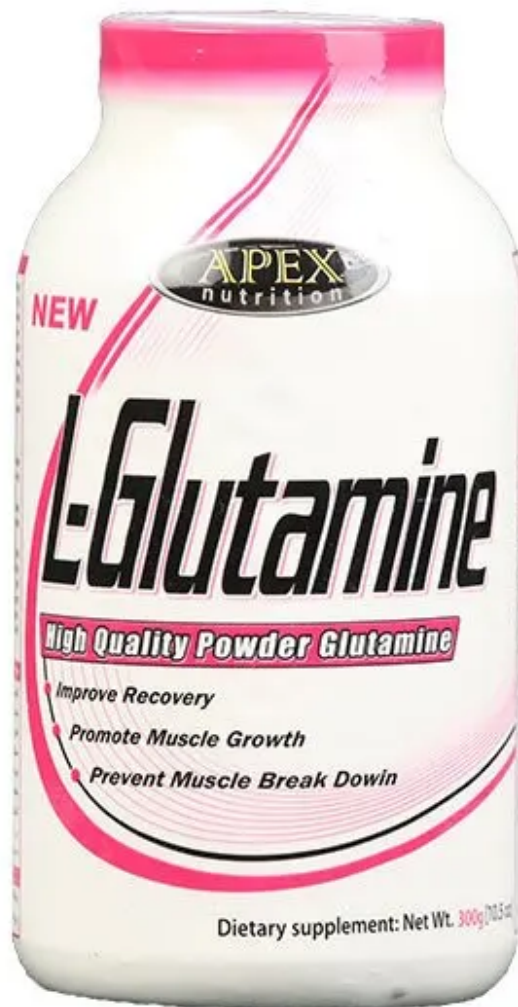
Pegah

شرکت آپکس (Apex)

• آپکس فعالیت خود را در ایران از سال ۲۰۱۰ آغاز کرده است.

• محصولات محبوب:

- **قرص سوپر آمینو آپکس:** حاوی انواع اسیدهای آمینه ضروری بدن (از جمله آمینو اسیدهای شاخه‌دار مانند والین، لوسین و ایزولوسین) است. این قرص به ساخت و ترمیم بافت‌های عضلانی کمک کرده و ریکاوری را تسریع می‌بخشد. همچنین می‌تواند در موارد کمبود پروتئین ناشی از بیماری مورد استفاده قرار گیرد، اما برای افراد زیر ۱۸ سال توصیه نمی‌شود.
- **پودر کراتین مونوهیدرات آپکس:** برای عضله‌سازی و افزایش توان ماهیچه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. هر وعده از این محصول ۵ گرم کراتین مونوهیدرات را در اختیار بدن قرار می‌دهد که جذب بسیار بالایی دارد و از آسیب عضلات جلوگیری می‌کند. این پودر به راحتی در مایعات حل می‌شود.



شرکت نوتریمد (Nutrimed)

- یکی از بهترین مکمل‌های این برند، قرص اچ ام بی ۱۰۰۰ میلی‌گرم نوتریمد است.
- قرص اچ ام بی ۱۰۰۰ میلی‌گرم نوتریمد: از تحلیل عضلات ناشی از ورزش‌های سنگین جلوگیری کرده و به افزایش توده عضلانی بدون چربی کمک می‌کند. مصرف روزانه ۱ عدد از این محصول همراه با وعده‌های غذایی، خستگی و کوفتگی پس از ورزش را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

شرکت ژن استار (Gen Star)

- ژن استار نیز یکی از شناخته شده ترین برندهای ایرانی است.

- محصولات محبوب:

- **مولتی ویتامین اسپرت ژن استار:** حاوی ویتامین ها و مواد معدنی است و به ارتقاء سلامت بدن، تقویت سیستم ایمنی، تنظیم متابولیسم و حمایت از رشد و نگهداری بافت های بدن کمک می کند. این مولتی ویتامین برای افراد غیرورزشکار نیز مناسب بوده و به تقویت بینایی، حفظ سلامت پوست و مو و پیشگیری از کم خونی کمک می کند. مصرف آن برای نوجوانان زیر ۱۲ سال توصیه نمی شود.

- **پودر کربو ژن استار:** حاوی کربوهیدرات است و برای افزایش انرژی ورزشکاران، بهبود ریکاوری و افزایش توان فیزیکی در تمرینات سنگین ورزشی استفاده می شود. هر وعده از این پودر ۲۱۰ کالری انرژی فراهم می کند و می توان قبل یا بعد از تمرینات ورزشی از آن استفاده کرد.



برندهای ایرانی مانند آلامو، ابوریحان، ادوای، بنیان سلامت کسری، بهتا دارو، پارس بهورزان جم، جالینوس، دانا، دایان فارما، و راموفارمین نیز در زمینه تولید مکمل های ورزشی فعالیت دارند و مورد اعتماد هستند.

بهترین برندهای مکمل بدنسازی خارجی

در دنیای مکمل ها، شرکت های فراوانی فعالیت می کنند و کیفیت برندهای شناخته شده تفاوت چندانی با یکدیگر ندارد. مکمل ها

بخشی جدایی‌ناپذیر از سفر تناسب اندام هستند و کمپانی‌های تولیدکننده مکمل‌های بدنسازی یا خود تأمین‌کننده مواد اولیه هستند یا تنها مسئول بسته‌بندی می‌باشند. در این بخش، به شرکت‌های تولیدکننده و مستقل برتر خواهیم پرداخت:

اپتیموم نوتریشن (Optimum Nutrition)

- این شرکت که فعالیت خود را از سال ۱۹۸۶ آغاز کرده، پیشتاز صنعت تولید مکمل است و تنها شرکتی است که تمامی مکمل‌ها را در انواع گوناگون تولید می‌کند.



یونیورسال نوتریشن (Universal Nutrition)

- فعالیت خود را از سال ۱۹۷۷ در ایالت نیوجرسی آمریکا آغاز کرده و از شرکت‌های قدیمی این صنعت است. به تبع با سابقه بیشتر خود، به محصولات حرفه‌ای و باکیفیت بالایی دست یافته است.

- محصولات مطرح: پودر اولترا وی پرو یونیورسال و کپسول بی سی ای ۲۰۰۰ یونیورسال.



توینلب (Twinlab)

- شرکت آمریکایی توینلب با ۵۰ سال سابقه فعالیت، با کسب تأییدیه‌های مختلف جهانی از جمله NSF و GMP محصولات خود را به ایران صادر می‌کند. این شرکت ۱۰ سال است که به صورت رسمی و قانونی محصولات خود را



پی اچ دی (PhD)

- این برند انگلیسی پس از ۱۳ سال فعالیت، به یک برند معتبر در سراسر دنیا تبدیل شده است. هدف پی اچ دی از تولید مکمل‌ها در سطح استاندارد بالاتر است و محصولاتی متفاوت و بی‌نظیر تولید می‌کند. این کمپانی بالاترین سطح استاندارد را در زمینه مواد اولیه و همچنین بسته‌بندی خود لحاظ می‌کند.



بایوتک آمریکا (Biotech USA)

- این کمپانی از سال ۱۹۹۹ میلادی شروع به کار کرده و اکنون در ۵۹ کشور جهان بیش از ۱۱۰ فروشگاه دارد. بایوتک دارای نشان‌های استاندارد جهانی IFS □ ISO 9001 □ ISO 22000 □ HACCP و GMP است.



ترک نوتریشن (Trec Nutrition)

- شرکت لهستانی ترک نوتریشن یکی از شرکت‌های برتر و بنام در عرصه تولید مکمل است. این شرکت محصولات متنوع خود را با بالاترین کیفیت و با استانداردهای بین‌المللی روانه بازار می‌کند. در ایران، محصولات این شرکت به صورت تحت لیسانس و با مواد اولیه وارداتی بسته‌بندی می‌شوند. مکمل‌های بدنسازی ترک نوتریشن همگی با هدف افزایش سطح انرژی ورزشکاران تولید شده‌اند.
- **محصولات مطرح:** پودر پروتئین وی ترک نوتریشن، پودر بی سی ای ای های اسپید ترک نوتریشن، و پودر سولید مس ترک نوتریشن.



مای پروتئین (Myprotein)

- شرکت مای پروتئین در سال ۲۰۰۴ تأسیس شده و اکنون شماره ۱ اروپا است. مای پروتئین از طریق دفاتر منچستر در بیش از ۷۰ کشور جهان محصولات خود را عرضه می‌کند.

بی پی آی اسپورتنس (BPI Sports)

- این کمپانی آمریکایی در جهان بسیار معروف و محبوب است و اسپانسر بزرگانی همچون جی کاتلر، قهرمان ۴ دوره مسترالیمپیا، است.

بادی اتک (Body Attack)

- شرکت آلمانی بادی اتک با بهره‌گیری از بالاترین دانش و تجهیزات توانسته یکی از بهترین برندهای دنیا باشد. این برند تأمین‌کننده مکمل ورزشکاران المپیک است.

آلمکس (Allmax)

- شرکت کانادایی آلمکس یکی از برترین‌های این حوزه است و سیاست‌های این شرکت بر پایه کیفیت و نوآوری بنا شده

است.

آیرون مکس (Iron Max)

- کمپانی آلمانی آیرون مکس از سال ۲۰۰۴ فعالیت خود را آغاز کرده و هم اکنون یکی از برترین‌ها در صنعت غذایی آلمان است.

آپ نوتریشن (Up Nutrition)

- این شرکت کانادایی یکی از باکیفیت‌ترین تولیدکنندگان مکمل است و محصولات آن دارای بالاترین رده کیفی فارماستیکال گرید هستند.

اکستریفیت (Extrifit)

- شرکت اکستریفیت در کشور جمهوری چک فعالیت خود را در سال ۲۰۰۷ آغاز نمود و به سرعت توانست محصولات خود را به رده بالایی از کیفیت و تنوع برساند.

الیمپ (Olimp)

- شرکتی لهستانی که تحت نظارت شرکت آلمانی نوتریفارم در سال ۱۹۹۰ تأسیس شده است. این شرکت از تأسیسات بسیار پیشرفته‌ای در سنجش کیفیت محصولات خود بهره می‌برد.

بی سی ان (BSN)

- شرکت بی سی ان آمریکا با هدف تولید مکمل‌های ورزشی در سال ۲۰۰۱ میلادی تأسیس شد. مکمل‌های ورزشی همچون کراتین این برند می‌تواند برتر از برندهای دیگر باشد.

بلید اسپورت (Blade Sport)

- شرکت مجارستانی بلید اسپورت دارای مدیریتی قوی و بازاریابی فوق‌العاده‌ای است. این کمپانی در ایران نمایندگی دارد و اصالت محصولات آن تضمینی است. بلید اسپورت محصولات خود را با بهترین مواد اولیه و فناوری پیشرفته تولید می‌کند و در ۸۱ کشور جهان به فروش می‌رساند.

ماسل فارم (MusclePharm - mp)

- شرکت آمریکایی MP جزو حرفه‌ای‌های این صنعت است و اسپانسر و تأمین‌کننده مکمل بسیاری از ورزشکاران معروف است. این شرکت از تجهیزات بسیار پیشرفته‌ای بهره می‌برد و محصولاتی در رده حرفه‌ای‌ها را تولید می‌کند.

زدکانزپت (Z-Konzept)

- شرکت آلمانی زدکانزپت با شعار “پیشرفته‌ترین تجهیزات، بالاترین کیفیت” راه‌اندازی شد. امروز بسیاری از برندهای ایرانی مواد اولیه خود را از این کمپانی تهیه می‌کنند.

یوروویتال (Eurho Vital)

- برند شناخته شده یوروویتال از سال ۱۹۹۳ توسط کمپانی Euro OTC در آلمان کار خود را آغاز کرد و با تمرکز بر ترکیبات طبیعی در محصولاتش، به ورزشکاران حس اطمینان و سلامتی می‌دهد.

- مکمل‌های محبوب: پودر کازئین پرو یوروویتال، قرص بی سی ای ای یوروویتال، و پودر کراتین یوروویتال.

نکات مهم در انتخاب و خرید مکمل

انتخاب و خرید مکمل بدنسازی مناسب برای ورزشکاران چالشی مهم است. در حالی که تنوع محصولات و مارک‌ها در بازار ممکن است گیج‌کننده باشد، تمرکز بر برندهای معتبر و باتجربه که محصولات با کیفیت بالا و عوارض جانبی کمتری ارائه می‌دهند، کلیدی است. برندهای معتبر به ورزشکاران کمک می‌کنند تا به اهداف خود در زمینه عضله‌سازی، تقویت توان و بهبود بازیابی دست یابند.

همچنین، احتمال اینکه مکمل تقلبی در باشگاه‌ها عرضه شود زیاد است، بنابراین بهتر است مکمل‌های ورزشی را از داروخانه‌های معتبر تهیه کنید تا از اصالت و سلامت آنها اطمینان حاصل شود. مکمل‌ها بهترین عملکرد را زمانی خواهند داشت که با یک رژیم غذایی سالم و یک برنامه تمرینی بدنسازی متناسب با اهداف شما همراه شوند.

با شناخت برندهای برتر ایرانی و خارجی و ویژگی‌های مهم آنها، می‌توانید انتخاب هوشمندانه‌تری برای رسیدن به اهداف ورزشی خود داشته باشید.

سوالات متداول

چطور بفهمم کدام مکمل برای من مناسب است؟

انتخاب مکمل به اهداف شما (افزایش وزن، عضله‌سازی، کاهش چربی) و نیازهای بدنیتان بستگی دارد. مشاوره با یک متخصص تغذیه یا مربی ورزشی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

مکمل‌های ایرانی بهترند یا خارجی؟

هم مکمل‌های ایرانی و هم خارجی برندهای باکیفیتی دارند. مزیت مکمل‌های ایرانی قیمت مناسب‌تر و اطمینان بیشتر از اصالت

کالاست.

آیا مصرف مکمل برای نوجوانان هم مجاز است؟

برای نوجوانان زیر ۱۸ سال، مصرف مکمل‌ها باید با احتیاط و حتماً با مشورت پزشک یا متخصص صورت گیرد.

محصولات مرتبط



اورجینال

پودر ال-سیترولین مالئات ویلند 300 گرمی

۱,۹۹۶,۰۰۰ تومان



اورجینال

بتا آلانین وی لند 300 گرمی

۱,۷۰۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پودر وی ایزو زیرو 1 کیلویی وی لند

۴,۴۰۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پودر گین ۱۰۰ ویلند نوتریشن 3 کیلویی

۴,۸۷۸,۰۰۰ تومان



اورجینال

کپسول اچ ام بی کلسیم استارلیبز ۱۲۰ عددی | HMB-Ca Matrix Pro

۱,۵۱۷,۰۰۰ تومان