

بهترین زمان مصرف سی ال ای

17 شهریور 1402



اطلاع از بهترین زمان مصرف سی ال ای یا هر قرص و مکمل دیگری مهم است. زیرا ممکن است عملکرد و تاثیر بهتری را در بدن داشته باشند. شاید این سوال برایتان پیش آمده باشد که CLA چیست و چه مزایا و معایبی دارد. به صورت خلاصه می‌توان گفت که این مکمل یکی از محصولات محبوب در بین ورزشکاران است که برای بدنسازی و تناسب اندام مورد استفاده قرار می‌گیرد. از طرفی این محصول از رسوب چربی در بدن جلوگیری کرده و به بهبود سیستم ایمنی بدن هم کمک کرده و موجب بهبود عملکرد آن می‌شود. اما زمان مناسب برای استفاده از این محصول می‌تواند بر تاثیرگذاری آن اثر داشته باشد.

در ادامه فروشگاه جزیره مکمل به عنوان یک مرجع معتبر که به صورت تخصصی در زمینه فروش انواع مکمل ورزشی و غذایی فعالیت دارید، به بررسی این موضوعات و همچنین بهترین زمان و نوع مصرف این قرص را با هم بررسی می‌کنیم.

CLA چیست؟

پیش از این که به بهترین زمان مصرف سی ال ای بپردازیم، باید با مکمل سی ال ای آشنا شویم. طور کلی CLA ها نوعی اسید چرب هستند که به طور طبیعی در برخی غذاها مانند گوشت و لبنیات یافت می‌شود. این قرص ها برای انواع فواید سلامتی، از جمله کاهش وزن، رشد ماهیچه ها و بهبود عملکرد سیستم ایمنی مفید هستند. این محصول در اشکال مختلفی موجود هستند. شما باید نوعی را انتخاب کنید که مصرف آن برای شما آسان تر است و با سیستم گوارش شما مطابقت دارد. قرص های CLA

به طور کلی برای اکثر افراد در صورت مصرف در دوزهای توصیه شده ایمن در نظر گرفته می شوند. با این حال، برخی از افراد ممکن است عوارض جانبی مانند ناراحتی معده، اسهال و حالت تهوع را تجربه کنند. مهم است که قبل از مصرف قرص های CLA با پزشک خود صحبت کنید، به خصوص اگر داروی دیگری مصرف می کنید.

مزایا استفاده از سی ال ای

پیش از پرداختن به بهترین زمان مصرف سی ال ای، بهتر است درباره مزایای آن صحبت کنیم. همانطور که به صورت خلاصه در بالا توضیح دادیم این قرص مزایا و فواید زیادی برای بدن دارد که در ادامه این موضوع را دقیق تر بررسی می کنیم.

1. **کاهش وزن:** برخی مطالعات نشان داده اند که CLA به کاهش چربی بدن در افراد دارای اضافه وزن یا چاق کمک می کند. به همین دلیل است که این مکمل غذایی در برنامه غذای برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، قرار می گیرد.
2. **رشد عضلانی:** این قرص ها نیز به افزایش توده عضلانی و قدرت کمک می کنند. همین امر سبب می شود که بسیاری از بدنسازان نیز از این محصول استفاده کنند.
3. **بهبود عملکرد سیستم ایمنی:** CLA ها با افزایش تولید گلبول های سفید به منجر به بهبود عملکرد ایمنی می شوند. همچنین برای افرادی که دوره های شدید و تمرینات سخت را دارند، این امر اهمیت بالایی پیدا می کند، چرا که وقتی بدن تحت تمرینات شدید باشد، احتمال اینکه سیستم ایمنی تا حدی تحلیل برود، وجود دارد.
4. **کاهش خطر سرطان:** برخی مطالعات نشان داده اند که CLA ممکن است به کاهش خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان مانند سرطان سینه و سرطان پروستات کمک کند.
5. **کاهش خطر بیماری قلبی:** سی ال ای ها با کاهش سطح کلسترول و بهبود فشار خون باعث کاهش خطر بیماری قلبی می شوند و می تواند به سلامت قلب و عروق شما کمک کند.
6. **بهبود سلامت پوست:** این محصول با کاهش چین و چروک و لکه های پیری به بهبود سلامت پوست کمک می کند. از این نظر برای افرادی هم که به دنبال زیبایی و جوانی پوست خود هستند، می تواند مفید باشد.

بهترین زمان مصرف سی ال ای

بهترین زمان مصرف این نوع از مکمل ها، همراه با غذا است. این به این دلیل است که CLA محلول در چربی است، به این معنی که برای جذب بدن به چربی نیاز دارد. مصرف CLA با غذا به اطمینان از جذب مناسب آن کمک می کند. برخی افراد همچنین معتقدند که مصرف این محصول در صبح می تواند به افزایش متابولیسم و کاهش وزن کمک کند. اما در نهایت، بهترین زمان برای مصرف این مکمل، زمانی است که برای شما و برنامه شما بهترین زمان را دارد. اگر از آن برای کاهش وزن استفاده می کنید، مصرف آن را صبح با صبحانه گزینه خوبی است. اما اگر به دلایل دیگری مانند رشد عضلات یا بهبود عملکرد سیستم ایمنی از CLA استفاده می کنید، آن را با ناهار یا شام مصرف کنید.

این محصول ماده ای است که بدن شما به طور طبیعی آن را نمی سازد، بنابراین فقط می توانید آن را از غذاها و یا مکمل ها دریافت کنید. طبق تحقیقات انجام شده توصیه می شود 3 گرم مکمل CLA در روز برای کاهش چربی مناسب است. همچنین بین 3 تا 6 گرم برای افراد با وزن مناسب ایده آل نیز مناسب است. این قرص ها به افزایش متابولیسم شما کمک می کند، به این معنی که در طول روز کالری بیشتری می سوزانید و به شما کمک می کند تا وزن خود را کاهش دهید و چربی سوزی را برای بدن آسان تر کنید. البته توجه به این نکته هم حائز اهمیت است که این مصرف این قرص ها به تنهایی برای شما معجزه نمی کند و حتما باید با ورزش و رعایت رژیم غذایی همراه باشد.

خرید انواع سی ال ای

قبل از خرید هر نوع محصولی نیاز است تا نکاتی را به آن توجه کنید. در اینجا برخی از مواردی که باید هنگام خرید سی ال ای به دقت کنید را باهم بررسی می کنیم.

- درصد خلوص: اطمینان حاصل کنید که مکمل CLA را انتخاب کنید که از مواد خالص و با کیفیت بالا ساخته شده باشد. به دنبال مکملی باشید که از نظر خلوص و قدرت آزمایش شده باشد.
- برند: برند معتبری را انتخاب کنید که سابقه خوبی در زمینه کیفیت و رضایت مشتری داشته باشد.
- دقت به برچسب محصول: مطمئن شوید که محصول استاندارد بوده و دارای تاییده از سازمان غذا و دارو باشد.

حال که با بهترین زمان مصرف سی ال ای آشنا شدید و با بررسی این نکات آخر و همچنین مطالب کلی درباره این محصول اگر به فکر خرید این محصول یا دیگر پودرها و ویتامین های ورزشی افتاده اید ولی نمی دانید از کجا تهیه کنید که مطمئن باشد و تنوع محصولی بالایی داشته باشید، فروشگاه جزیره مکمل با سابقه بالا فروش این دسته از محصولات شما در این مسیر همراهی می کند تا خریدی مطمئن و به دور از هرگونه نگرانی داشته باشید.