

بهترین زمان مصرف مکمل کراتین چه زمانی است؟

1 مهر 1404



زمان مصرف کراتین یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های ورزشکاران و علاقه‌مندان به تناسب اندام است. اغلب این سؤال مطرح می‌شود که کراتین را قبل از تمرین بخوریم یا بعد از آن؟ این ابهام باعث شده بسیاری از افراد نتوانند حداکثر بهره را از این مکمل ببرند. اما حقیقت علمی این است که زمان مصرف کراتین تأثیر قابل توجهی بر کارایی آن دارد و با شناخت دقیق آن، می‌توانید به نتایج بهتری دست یابید. این مقاله به صورت کاملاً تخصصی و بر پایه تحقیقات علمی، بهترین زمان مصرف کراتین را برای شما آشکار می‌سازد و به جزئیات دقیق این موضوع می‌پردازد.

کراتین چیست و چرا زمان‌بندی مصرف آن مهم است؟

کراتین یک ترکیب طبیعی است که به بدن کمک می‌کند انرژی لازم برای حرکات عضلانی شدید را فراهم کند. این ترکیب، با افزایش ذخایر فسفوکراتین در عضلات، به تولید مجدد سریع ATP (منبع اصلی انرژی سلول‌ها) کمک می‌کند. این فرآیند باعث می‌شود که شما بتوانید تمرینات سنگین‌تر و طولانی‌تری را انجام دهید. با این حال، جذب و استفاده بهینه از کراتین به عوامل مختلفی بستگی دارد که زمان‌بندی یکی از مهم‌ترین آنهاست.

تحقیقات نشان می‌دهد که زمان مصرف کراتین در ارتباط با زمان تمرین، می‌تواند جذب و اثربخشی آن را به طور چشمگیری افزایش دهد. مصرف کراتین در زمان‌های نامناسب ممکن است باعث هدر رفتن بخشی از آن شود، زیرا بدن به بهترین شکل قادر به استفاده از آن نخواهد بود. به همین دلیل، فهم دقیق مکانیسم جذب کراتین و ارتباط آن با فعالیت‌های بدنی، برای هر ورزشکاری ضروری است.



بهترین زمان مصرف کراتین: قبل از تمرین یا بعد از تمرین؟

بیشتر تحقیقات علمی، مصرف کراتین بلافاصله بعد از تمرین را مؤثرتر از مصرف آن قبل از تمرین می‌دانند. دلایل این امر به فیزیولوژی بدن پس از فعالیت ورزشی سنگین بازمی‌گردد:

1. **افزایش حساسیت به انسولین:** پس از یک تمرین شدید، سلول‌های عضلانی به انسولین حساس‌تر می‌شوند. انسولین هورمونی است که به انتقال مواد مغذی از جمله کراتین و گلوکز به داخل سلول‌ها کمک می‌کند. وقتی کراتین همراه با یک منبع کربوهیدرات ساده (مانند آبمیوه یا پودر دکستروز) و پروتئین (مانند پروتئین وی) مصرف شود، انسولین ترشح شده باعث می‌شود کراتین به سرعت و به میزان بیشتری به عضلات منتقل شود.

2. **خالی شدن ذخایر گلیکوژن:** در طول تمرین، ذخایر گلیکوژن عضلانی تخلیه می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف کراتین بعد از تمرین به همراه کربوهیدرات، می‌تواند به پر شدن سریع‌تر این ذخایر کمک کند. این امر نه تنها ریکاوری را تسریع می‌کند، بلکه محیطی ایده‌آل برای جذب کراتین فراهم می‌سازد.

3. **بهبود ریکاوری:** مصرف کراتین بعد از تمرین، به دلیل پر کردن مجدد ذخایر فسفوکراتین، به ریکاوری سریع‌تر عضلات کمک می‌کند و شما را برای جلسه تمرینی بعدی آماده می‌سازد.

هرچند مصرف کراتین قبل از تمرین نیز بی‌فایده نیست، اما تأثیر آن در مقایسه با مصرف پس از تمرین کمتر است. مصرف کراتین قبل از تمرین می‌تواند باعث افزایش جزئی انرژی شود، اما نکته کلیدی این است که اثرات کراتین تجمعی است و نیاز به زمان دارد تا ذخایر عضلانی را پر کند. بنابراین، مهم‌تر از زمان دقیق مصرف قبل از تمرین، ثبات در مصرف روزانه آن است.

جزئیات دقیق در مورد زمان‌بندی: روزهای تمرین و روزهای استراحت

برای بهینه‌سازی مصرف کراتین، باید زمان‌بندی آن را در روزهای تمرین و روزهای استراحت تفکیک کرد:

1. در روزهای تمرین:

- **بهترین زمان:** بلافاصله بعد از تمرین. یک ساعت پس از اتمام تمرین، پنجره‌ای به نام “پنجره آنابولیک” وجود دارد که بدن آماده جذب مواد مغذی است. مصرف ۵ گرم کراتین مونوهیدرات همراه با ۳۰ تا ۵۰ گرم کربوهیدرات ساده و ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین، بهترین نتیجه را به شما می‌دهد. این ترکیب باعث ترشح انسولین شده و جذب کراتین را به حداکثر می‌رساند.

- **مصرف قبل از تمرین:** اگر به هر دلیلی نتوانستید کراتین را بعد از تمرین مصرف کنید، مصرف آن ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین نیز گزینه‌ای قابل قبول است. این کار می‌تواند انرژی اولیه برای شروع تمرین را فراهم کند، اما تأثیر آن بر پر شدن ذخایر کمتر از مصرف بعد از تمرین است.

2. در روزهای استراحت:

- **بهترین زمان:** هر زمان از روز. در روزهای استراحت، زمان مصرف کراتین اهمیت کمتری دارد، زیرا بدن در حال ریکاوری است و هدف اصلی، نگهداری ذخایر کراتین است. می‌توانید کراتین را در هر ساعتی از روز که برایتان راحت‌تر است مصرف کنید.

- **با وعده غذایی:** برای جذب بهتر، مصرف کراتین همراه با یکی از وعده‌های غذایی اصلی، به ویژه وعده‌ای که حاوی کربوهیدرات است، توصیه می‌شود. این کار به دلیل ترشح طبیعی انسولین، به انتقال کراتین به عضلات کمک می‌کند.

فاز بارگیری و نگهداری: یک استراتژی علمی

برای شروع مصرف کراتین، یک روش متداول به نام “فاز بارگیری” وجود دارد. این فاز به شما کمک می‌کند تا ذخایر کراتین عضلانی را به سرعت پر کنید.

- **فاز بارگیری:** برای ۵ تا ۷ روز اول، روزانه ۲۰ گرم کراتین را به چهار وعده ۵ گرمی تقسیم کنید. این وعده‌ها را در طول روز مصرف کنید تا از جذب بهینه مطمئن شوید. برای مثال، یک وعده صبحانه، یک وعده قبل از تمرین، یک وعده بعد از تمرین و یک وعده قبل از خواب.

- **فاز نگهداری:** پس از اتمام فاز بارگیری، به فاز نگهداری وارد می‌شوید. در این فاز، روزانه ۳ تا ۵ گرم کراتین مصرف کنید تا ذخایر عضلانی را در سطح بالایی نگه دارید. این دوز برای اکثر افراد کافی است.

اگر نمی‌خواهید فاز بارگیری را انجام دهید، می‌توانید از همان ابتدا با دوز نگهداری (۳ تا ۵ گرم در روز) شروع کنید. در این

حالت، پر شدن کامل ذخایر کراتین ممکن است ۳ تا ۴ هفته طول بکشد، اما نتیجه نهایی یکسان خواهد بود.



کراتین مونوهیدرات یا انواع دیگر؟

بهترین و مؤثرترین نوع کراتین، **کراتین مونوهیدرات** است. این نوع کراتین بیشترین تحقیقات علمی را پشت سر گذاشته و اثربخشی و ایمنی آن به طور کامل اثبات شده است. انواع دیگر کراتین مانند کراتین هیدروکلراید (HCL) یا کراتین اتیل استر، ممکن است ادعاهایی در مورد جذب بهتر یا دوز کمتر داشته باشند، اما این ادعاها به اندازه کراتین مونوهیدرات با شواهد علمی قوی پشتیبانی نمی‌شوند.

تأثیرات بلندمدت و نکات ایمنی

مصرف طولانی‌مدت کراتین مونوهیدرات در دوزهای توصیه شده (۳ تا ۵ گرم در روز) کاملاً ایمن است. نگرانی‌هایی در مورد تأثیر کراتین بر کلیه‌ها در گذشته وجود داشت که در تحقیقات جدید رد شده است. البته افراد با مشکلات کلیوی از قبل، باید حتماً با پزشک خود مشورت کنند. برای جلوگیری از عوارض جانبی جزئی مانند نفخ یا ناراحتی معده، حتماً مقدار کافی آب بنوشید. مصرف روزانه ۳ تا ۴ لیتر آب به همراه کراتین توصیه می‌شود.

زمان‌بندی مهم است، اما ثبات مهم‌تر!

در نهایت، پاسخ به سؤال اصلی این است: بهترین زمان مصرف کراتین، بلافاصله پس از تمرین است. اما این نکته را فراموش نکنید که مهم‌تر از زمان دقیق مصرف، ثبات در مصرف روزانه است. اگر به هر دلیلی نمی‌توانید کراتین را بعد از تمرین مصرف کنید، مصرف آن در هر زمان دیگری از روز نیز به شما کمک خواهد کرد، زیرا هدف نهایی، پر کردن و نگهداری ذخایر کراتین در عضلات است. با رعایت این نکات و برنامه‌ریزی دقیق، می‌توانید حداکثر بهره را از این مکمل قدرتمند ببرید و به اهداف

ورزشی خود نزدیکتر شوید.

سوالات متداول

آیا مصرف کراتین به کلیه‌ها آسیب می‌زند؟

خیر، مصرف دوزهای توصیه‌شده کراتین برای افراد سالم و بدون مشکلات کلیوی، کاملاً ایمن است. تحقیقات گسترده‌ای که روی ورزشکاران و افراد عادی انجام شده، نشان می‌دهد که مصرف طولانی‌مدت کراتین تأثیری منفی بر عملکرد کلیه‌ها ندارد. با این حال، افرادی که از قبل مشکلات کلیوی دارند باید پیش از مصرف هرگونه مکمل، با پزشک خود مشورت کنند.

آیا لازم است برای مصرف کراتین دوره داشته باشیم؟

خیر، نیازی به ایجاد دوره‌های استراحت در مصرف کراتین نیست. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف مداوم کراتین در دوزهای نگهداری (۳ تا ۵ گرم در روز) کاملاً بی‌خطر است و نیازی به توقف آن برای “پاکسازی” بدن وجود ندارد. قطع مصرف کراتین تنها باعث کاهش تدریجی ذخایر آن در عضلات می‌شود.

آیا کراتین فقط برای بدنسازان مناسب است؟

خیر، کراتین برای هر نوع ورزشی که به انفجار انرژی کوتاه و شدید نیاز دارد، مفید است. این شامل ورزش‌هایی مانند فوتبال، بسکتبال، دو و میدانی (دوهای سرعت)، شنا و حتی ورزش‌های قدرتی مانند وزنه‌برداری می‌شود. علاوه بر این، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که کراتین ممکن است فوایدی برای سلامت مغز، بهبود عملکرد شناختی و کمک به برخی بیماری‌های عصبی نیز داشته باشد.

محصولات مرتبط



اورجینال

پودر کراتین میکرونایزد بی پی آی اسپورت 600 گرم | BPI Sports Micronized Creatine
Powder 600 g

۲,۸۴۷,۰۰۰ تومان