

بهترین مکمل ها برای خشک کردن بدن در بدنسازی

22 مهر 1404



فاز خشک کردن (کات) در بدنسازی، مرحله‌ای حساس برای نمایش عضلات است که هدف آن کاهش حداکثری چربی با حفظ توده عضلانی خالص است. در این دوره، با محدودیت کالری و افزایش تمرین، بدن در خطر تجزیه عضلات قرار می‌گیرد. مکمل‌های غذایی ابزارهای دقیقی هستند که نه تنها چربی‌سوزی را تسریع می‌کنند، بلکه با بهینه‌سازی فرآیندهای فیزیولوژیک، از بافت عضلانی محافظت می‌کنند. این مقاله راهنمای شما در انتخاب بهترین مکمل‌ها برای موفقیت در این مرحله چالش‌برانگیز است.

مکمل‌های حیاتی برای حفظ توده عضلانی در محدودیت کالری

حفظ عضله در دوران کات، مهم‌تر از چربی‌سوزی است. کاهش کالری، خطر اصلی کاتابولیسم (تجزیه عضلات) را به همراه دارد. مکمل‌های زیر، سپر محافظ عضلات شما هستند:

۱. پروتئین وی ایزوله (Whey Protein Isolate)

نکته جزئی: در دوران کات، مصرف پروتئین وی باید از نوع ایزوله (**Isolate**) باشد، نه کنسانتره (Concentrate).

- **دلیل:** پروتئین وی ایزوله با درصد پروتئین بالاتر (معمولاً بالای ۹۰٪) و حداقل میزان کربوهیدرات، چربی و لاکتوز فرآوری شده است. در رژیم‌های کات که هر کالری مهم است، انتخاب نوع ایزوله به معنای دریافت پروتئین خالص‌تر و

جلوگیری از ورود کالری‌های زائد از چربی و قند است.

- **مکانیسم اثر:** تامین سریع اسیدهای آمینه ضروری، به ویژه لوسین، برای شروع سنتز پروتئین عضلانی (MPS) بلافاصله پس از تمرین، که فرآیند ترمیم و رشد عضلات را فعال کرده و از تجزیه آنها جلوگیری می‌کند.

- **زمان‌بندی حیاتی:** بهترین زمان مصرف، ۳۰ دقیقه پس از تمرین یا به عنوان یک میان وعده با پروتئین بالا در ساعات گرسنگی شدید.

۲. آمینو اسیدهای شاخه‌دار (BCAAs: Leucine, Isoleucine, Valine)

نکته جزئی: تمرکز اصلی باید بر لوسین باشد. نسبت‌های رایج، مانند ۲:۱:۱ یا حتی ۴:۱:۱ (لوسین: ایزولوسین: والین) توصیه می‌شود.

- **دلیل:** لوسین به عنوان فعال‌کننده اصلی مسیر سیگنالینگ (mTOR (Mammalian Target of Rapamycin شناخته می‌شود، که کلید روشن شدن سنتز پروتئین عضلانی است.

- **مکانیسم اثر:** در شرایط کالری محدود BCAA ها می‌توانند مستقیماً توسط عضلات به عنوان سوخت مصرف شوند، در نتیجه از “خوردن” بافت عضلانی خود برای تأمین انرژی جلوگیری می‌کنند. علاوه بر این، مصرف آنها در حین یا قبل از تمرین به کاهش خستگی مرکزی (Central Fatigue) کمک می‌کند.

- **زمان‌بندی حیاتی:** مصرف ۱۰ تا ۱۵ گرم (بسته به وزن) قبل یا حین تمرین برای به حداقل رساندن کاتابولیسم در طول جلسات تمرینی طولانی و شدید.

۳. کراتین مونوهیدرات (Creatine Monohydrate)

نکته جزئی: برخلاف تصور رایج، کراتین فقط یک مکمل حجم‌دهنده نیست. ترس از “آب زیر پوست” با مصرف کراتین در دوران کات، معمولاً بی‌پایه است. کراتین باعث افزایش آب داخل سلولی (Intracellular Water) می‌شود، که باعث پُرتَر و سفت‌تر دیده شدن عضلات می‌شود، نه پف‌کردگی زیر پوست.

- **مکانیسم اثر:** حفظ ذخایر فسفوکراتین، که امکان تولید سریع‌تر ATP (انرژی سلولی) را فراهم می‌کند. این به شما اجازه می‌دهد تا علی‌رغم کاهش کالری، شدت و قدرت خود را در تمرینات حفظ کنید، که عاملی کلیدی در سیگنال‌دهی به بدن برای حفظ توده عضلانی است.

- **زمان‌بندی حیاتی:** مصرف روزانه ۳ تا ۵ گرم، بدون نیاز به فاز بارگیری، هر زمان از روز.



مکمل‌های تخصصی چربی‌سوزی (ترموز و لیپوتروپیک)

این مکمل‌ها فرآیند متابولیسم چربی‌ها را به صورت مستقیم و غیرمستقیم هدف قرار می‌دهند.

۱. ال-کارنیتین (L-Carnitine)

نکته جزئی: ال-کارنیتین، یک چربی‌سوز مستقیم نیست؛ بلکه یک عامل انتقال است.

- مکانیسم اثر: وظیفه اصلی آن، انتقال اسیدهای چرب بلندزنجیر از سیتوپلاسم سلول به داخل میتوکندری (کوره‌های سوخت سلولی) است، جایی که چربی‌ها واقعاً سوزانده می‌شوند و به انرژی تبدیل می‌شوند (اکسیداسیون چربی). بدون کارنیتین کافی، چربی‌ها نمی‌توانند به طور موثر وارد میتوکندری شوند.

- فرم و دوز بهینه: ال-کارنیتین تارتارات (L-Carnitine Tartrate) برای جذب عضلانی بهتر توصیه می‌شود. دوز اثربخش معمولاً بین ۱ تا ۳ گرم در روز است.

- زمان‌بندی حیاتی: مصرف ۱ تا ۲ ساعت قبل از تمرین، به خصوص تمرینات هوازی، برای اطمینان از به حداکثر رساندن استفاده از چربی به عنوان سوخت.

۲. کافئین (Caffeine) و عصاره چای سبز (Green Tea Extract - EGCG)

این دو مکمل جزو قوی‌ترین و رایج‌ترین ترموژنیک‌ها (Thermogenics) هستند.

- کافئین (Caffeine):

◦ **مکانیسم اثر:** تحریک سیستم عصبی مرکزی (CNS) که منجر به افزایش ترشح کاتکولآمین‌ها (مانند آدرنالین) می‌شود. این امر، لیپولیز (تجزیه چربی‌های ذخیره‌شده) را فعال کرده و اسیدهای چرب را به جریان خون آزاد می‌کند تا برای انرژی مصرف شوند. همچنین، به عنوان یک آنتاگونیست آدنوزین عمل کرده و آستانه خستگی را به تأخیر می‌اندازد.

◦ **نکته جزئی:** دوز موثر بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم، حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین است. باید مراقب بود که تحمل بدن بالا نرود و شب‌ها اختلالی در خواب ایجاد نشود، زیرا خواب کافی برای تنظیم هورمون‌های کات (مانند کورتیزول) حیاتی است.

• عصاره چای سبز (EGCG):

◦ **مکانیسم اثر:** ترکیب فعال آن، **اپی‌گالوکتشین گالات (EGCG)** است. EGCG از تجزیه هورمونی به نام **نوراپی‌نفرین** جلوگیری می‌کند، که مسئول افزایش متابولیسم و ترموژنز است. این اثر هم‌افزایی با کافئین دارد.

◦ **نکته جزئی:** به دنبال مکمل‌هایی باشید که دوز استاندارد EGCG (مانند ۵۰٪ یا بیشتر) را ارائه دهند.

۳. سی‌ال‌ای (Conjugated Linoleic Acid - CLA)

نکته جزئی: سی‌ال‌ای نوعی اسید چرب امگا ۶ است که عمدتاً در گوشت گاو و لبنیات یافت می‌شود، اما در رژیم کات به دلیل محدودیت چربی، باید به صورت مکمل دریافت شود.

• **مکانیسم اثر:** CLA با تأثیر بر آنزیم‌های دخیل در متابولیسم چربی، به طور بالقوه می‌تواند ذخیره‌سازی چربی در سلول‌ها را کاهش داده و لیپولیز را افزایش دهد. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که می‌تواند اندازه سلول‌های چربی (آدیپوسیت‌ها) را کاهش دهد.

• **زمان‌بندی حیاتی:** ۳ تا ۶ گرم در روز، همراه با وعده‌های غذایی اصلی.

مکمل‌های تنظیم‌کننده هورمونی و ریکاوری در دوران کات

دوران کات یک دوره استرس‌زا برای بدن است که می‌تواند هورمون‌هایی مانند کورتیزول (هورمون استرس و کاتابولیک) را افزایش دهد. مکمل‌های زیر به تنظیم این فرآیندها کمک می‌کنند.

۱. گلوتامین (L-Glutamine)

نکته جزئی: گلوتامین فراوان‌ترین اسید آمینه در عضلات است و در شرایط استرس بالا (مانند تمرینات شدید و رژیم کالری محدود) ذخایر آن به سرعت تخلیه می‌شود.

- مکانیسم اثر: جلوگیری از کاهش ایمنی بدن و حفظ سلامت دستگاه گوارش که در رژیم‌های سخت تحت فشار قرار می‌گیرد. هرچند نقش مستقیم آن در رشد عضلات در افراد سالم مورد بحث است، اما نقش آن در **محافظت از بافت عضلانی** در برابر کاتابولیسم ناشی از استرس (به ویژه با کاهش کورتیزول) حائز اهمیت است.

- **زمان‌بندی حیاتی:** ۵ تا ۱۰ گرم، صبح پس از بیدار شدن و قبل از خواب برای کمک به ریکاوری شبانه.

۲. روغن ماهی (Fish Oil - Omega-3s)

نکته جزئی: تمرکز بر دوز EPA (Eicosapentaenoic Acid) و DHA (Docosahexaenoic Acid) باشد، نه کل روغن ماهی. هدف، دریافت حداقل ۲ تا ۳ گرم مجموع EPA/DHA در روز است.

- مکانیسم اثر: امگا-۳ها خواص ضد التهابی قوی دارند. در دوران کات، تمرینات شدید و کاهش کالری می‌تواند التهاب را در بدن افزایش دهد، که ریکاوری را به تأخیر می‌اندازد. امگا-۳ با کاهش التهاب، به ریکاوری سریع‌تر، کاهش درد عضلانی و بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند.

- **نکته تخصصی:** حساسیت بهتر به انسولین به این معنی است که مواد مغذی بهتر به سلول‌های عضلانی هدایت شده و کمتر احتمال دارد که به صورت چربی ذخیره شوند.



۳. مولتی ویتامین و مواد معدنی (Multi-Vitamins and Minerals)

- مکانیسم اثر: با کاهش شدید تنوع و حجم غذا در رژیم کات، خطر کمبود ریزمغذی‌ها (به ویژه ویتامین‌های B و D و مواد معدنی مانند روی و منیزیم) افزایش می‌یابد. این کمبودها می‌توانند متابولیسم، سطح انرژی و تولید هورمون‌ها

را مختل کنند. مصرف یک مولتی ویتامین با کیفیت، تضمین می‌کند که فرآیندهای حیاتی بدن، حتی در حالت محدودیت کالری، به درستی ادامه پیدا کنند.

جمع‌بندی

خشک کردن بدن یک فرآیند پیچیده و دقیق است که موفقیت در آن به هماهنگی کامل رژیم غذایی، برنامه تمرینی و انتخاب هوشمندانه مکمل‌ها بستگی دارد. هیچ مکملی به تنهایی “خشک کننده” نیست، بلکه آن‌ها ابزارهایی برای بهینه‌سازی مسیرهای متابولیک بدن شما هستند تا مطمئن شوید که انرژی را از چربی‌ها می‌گیرید و نه از عضلات.

انتخاب‌های اصلی شما باید حول محور سه ستون زیر باشد:

1. **حفاظت عضلانی (آنابولیک):** پروتئین وی ایزوله BCAA و کراتین.
2. **انتقال و سوزاندن چربی (لیپوتروپیک/ترموژنیک):** ال-کارنیتین، کافئین و EGCG.
3. **تنظیم و ریکاوری (بهینه‌سازی سلامت):** گلوتامین، امگا-۳ و مولتی ویتامین.

با رعایت دوزها و زمان‌بندی‌های ذکر شده و مشورت با یک متخصص تغذیه ورزشی، می‌توانید از این دوره سخت با حفظ حداکثری دستاوردهای عضلانی و دستیابی به یک بدن کات‌شده و تفکیک شده، با موفقیت عبور کنید.

سوالات متداول

آیا کراتین را باید در دوره خشک کردن متوقف کرد؟

خیر. کراتین مونوهیدرات با حفظ قدرت تمرینی و افزایش آب داخل سلولی (که ظاهر عضلات را بهتر می‌کند، نه پف زیر پوست)، به طور غیرمستقیم به حفظ توده عضلانی در طول محدودیت کالری کمک می‌کند.

ال-کارنیتین چگونه به چربی‌سوزی کمک می‌کند؟

ال-کارنیتین یک عامل انتقال است. وظیفه اصلی آن، انتقال اسیدهای چرب آزاد شده به داخل میتوکندری سلول است تا در آنجا به عنوان منبع انرژی سوزانده شوند.

چرا در دوره کات، مصرف امگا-۳ (روغن ماهی) توصیه می‌شود؟

امگا-۳‌ها (EPA/DHA) خواص ضد التهابی قوی دارند. در دوران تمرینات شدید و رژیم سخت، آن‌ها به کاهش التهاب عضلانی و بهبود سریع‌تر ریکاوری کمک کرده و حساسیت به انسولین را تنظیم می‌کنند.

محصولات مرتبط



اورجینال

گینر 1800 گرمی کالہ | kalleh pro gainer 1800g

۱,۶۰۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

انرژکس گلدن لایف 30 عددی | Golden Life Energex

۴۹۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

لیپو اسلیم کارن | lipo slim Karen

۴۹۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

سیترو لین یورویتال | citrulline Citrumal EuRho Vital

۲۶۴,۰۰۰ تومان