

بهترین مکمل های مجاز قابل استفاده در ورزش

3 مرداد 1402



بهترین مکمل های مجاز قابل استفاده در ورزش

مکمل های مجاز ورزشی تنوع زیادی دارند و هر فردی بر اساس شرایط بدنی و نوع ورزش و اهداف ورزشی که دارد باید از مکمل های متفاوتی استفاده کند. برخی از رایج ترین انواع مکمل ورزشی عبارتند از:

- **کراتین:** یک ماده طبیعی در بدن است که به تولید انرژی کمک می کند و باعث افزایش قدرت می شود، به خصوص در طول تمرینات کوتاه مدت و با شدت بالا می تواند مفید باشد.
- **پروتئین:** این ماده برای رشد و ترمیم عضلات ضروری است. استفاده از آن مخصوصاً برای ورزشکارانی که سخت تمرین می کنند، اهمیت دارد.
- **کربوهیدرات ها:** ازجمله منابع اصلی انرژی بدن هستند. آنها به ویژه برای ورزشکارانی که برای مسابقات استقامتی تمرین می کنند، مهم هستند.
- **مولتی ویتامین ها:** این دسته از مواد ورزشکاران را مطمئن می سازند که تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می کنند.

چگونه مناسب ترین مکمل را انتخاب کنیم؟

با توجه به اینکه همه مکمل‌ها به طور یکسان ساخته نمی‌شوند و برخی از آنها ممکن است حاوی مواد ممنوعه باشند، و همچنین به دلیل وجود برند های مختلف و بسیار زیاد در بازار مکمل های ورزشی، توصیه می شود قبل از خرید محصول، تحقیقات و مشورت لازم را انجام دهند، توجه به این امر خصوصاً برای ورزشکاران تازه کار اهمیت زیادی دارد. در اینجا چند نکته در مورد نحوه انتخاب بهترین مکمل های مجاز وجود دارد که فروشگاه جزیره مکمل، به عنوان یک متخصص در این زمینه، به بررسی آنها می پردازد.

- **اهداف خود را در نظر بگیرید:** توجه داشته باشید که با مصرف مکمل های ورزشی قصد دارید به چه هدفی برسید؟ آیا به دنبال بهبود قدرت، استقامت یا ریکاوری خود هستید؟ هنگامی که اهداف خود را شناختید، می توانید شروع به محدود کردن گزینه های خود کنید. همه مکمل های ورزشی با مواد اولیه یکسان ساخته نمی شوند. برخی از آنها حاوی مواد ممنوعه هستند، در حالی که برخی دیگر به سادگی بی اثر هستند. این مهم است که تحقیقات خود را انجام دهید و محصولی را انتخاب کنید که به خوبی مطالعه شده باشد و شواهد علمی آن را تأیید کنند و مجوزهای لازم را داشته باشد.
- **یک برند معتبر انتخاب کنید:** وقتی صحبت از مکمل های ورزشی می شود، مهم است که یک برند معتبر را انتخاب کنید. به دنبال شرکتی باشید که شهرت خوبی داشته باشد و از مواد باکیفیت استفاده کند. این امر هم در اثربخشی محصول موثر است و هم از عوارض جانبی احتمالی جلوگیری می کند.
- **برچسب را با دقت بخوانید:** قبل از مصرف هر مکملی، حتماً برچسب آن را به دقت بخوانید. مطمئن شوید که دوز و هر گونه عوارض جانبی احتمالی را درک کرده اید.
- **با دوز کم شروع کنید:** هنگامی که برای اولین بار مصرف مکمل های ورزشی را شروع می کنید، با دوز کم شروع کنید و به تدریج آن را در صورت نیاز افزایش دهید. این به کاهش خطر عوارض جانبی کمک می کند. برای اطلاع از دوزهای مناسب حتماً توضیحات روی بسته بندی را بخوانید و یا با مربی و مشاور تغذیه خود مشورت کنید.
- **عادات غذایی خود را ارزیابی کنید:** به تبلیغات یا اینفلوئنسرها تکیه نکنید. پس از دیدن یک تبلیغ آنلاین و یا دیدن یک اینفلوئنسر که آن را در اینستاگرام یا فیس بوک توصیه می کند، خرید آن آسان است. انتخاب یک محصول مناسب باید بر اساس شرایط بدنی شما صورت بگیرد، به همین دلیل است که برای افرادی که در ابتدای مسیر خود هستند، مشورت با یک متخصص اهمیت دارد.
- **با پزشک خود صحبت کنید:** اگر هر گونه نگرانی سلامتی دارید، قبل از مصرف هر گونه مکمل ورزشی حتماً با پزشک خود صحبت کنید. آنها به شما کمک می کنند تا مکمل مناسب خود را انتخاب کنید و پیشرفت خود را زیر نظر داشته باشید.

محبوب ترین و موثرترین مکمل های ورزشی کدامند؟

همه چیز از آنچه که می خورید شروع می شود. ماهیت مکمل های مجاز تکمیل رژیم غذایی است. پس در نظر داشته باشید که این محصولات جایگزینی برای یک رژیم غذایی مناسب نیستند اما مسیر رسیدن شما به اهداف ورزشی‌تان را تسریع می‌کنند. با این حال هیچ کدام از مکمل های موجود در جهان نمی توانند رژیم غذایی نامناسب را جبران کنند، بنابراین مطمئن شوید که مقدار مناسبی از غذاهای کامل را با تعادل مناسب درشت مغذی ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) مصرف می کنید. هنگامی که از سالم بودن رژیم غذایی خود مطمئن شدید، می توانید استفاده از مکمل های ورزشی را در نظر بگیرید. بسته به وضعیت فعلی سلامتی شما و هر شرایطی که ممکن است داشته باشید، مکمل ها ممکن است تاثیر زیادی داشته باشند، چه مثبت (مانند افزایش توده عضلانی، کمک به ریکاوری و بهبود عملکرد) و چه منفی (عوارض جانبی ناشی از مخلوط شدن مکمل ها با مکمل ها مثلاً داروهایی که ممکن است مصرف کنید). بنابراین، مهم است که مکمل های خود را هوشمندانه انتخاب کنید. پس بهترین

گزینه برای هر فرد بستگی به شرایط بدنی آن فرد دارد.

خرید مکمل های مجاز

یک مکمل خوب باید در دستیابی به هدف مورد نظر خود مؤثر باشد. به عنوان مثال اگر شما برای افزایش قدرت خود از مکمل استفاده می‌کنید، باید افزایش توده عضلانی یا افزایش قدرت خود را در نظر بگیرید. برای این امر بهتر است از فروشنده ای اقدام به خرید کنید که تنوع زیادی در محصولات خود دارد. همچنین مصرف این محصولات باید برای شما بی خطر باشد. این ماده نباید حاوی مواد ممنوع باشد که می تواند عوارض جانبی منفی داشته باشد. برای اطمینان از این امر باید از فروشنده ای معتبر خرید کنید که ضمانت اصالت کالا را برای شما فراهم کند. تمامی محصولات موجود در فروشگاه جزیره مکمل، با ضمانت اصالت کالا بود و از برندهای معتبر تهیه می شوند که ساخته شده از مواد با کیفیت بالا هستند. این بدان معنی است که مواد تشکیل دهنده باید خالص و عاری از آلاینده باشند.

همچنین مکمل‌ها باید مقرون به صرفه باشند. برخی از فروشگاه ها محصولات را با قیمتی بالاتر از قیمت مصوب ارائه می دهند، خرید از یک فروشگاه معتبر و منصف مانند جزیره مکمل به شما کمک می کند تا به محصولاتی اصلی با قیمتی مناسب دسترسی داشته باشید.