

بهترین مکمل‌ها برای رشد عضلات

22 آبان 1403



فهرست مطالب

اگر به‌طور منظم ورزش می‌کنید، احتمالاً می‌خواهید مطمئن شوید که بیشترین بهره را از تمرینات خود می‌برید. یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود نتایج تمرینی، استفاده از **بهترین مکمل‌ها برای رشد عضلات** است. این مکمل‌ها می‌توانند شما را در افزایش عضله و قدرت همراهی کنند و باعث شوند در تمرینات و فعالیت‌های روزانه بهترین عملکرد را داشته باشید.

برای دستیابی به حداکثر رشد عضلانی، سه معیار اصلی باید رعایت شود:

- مصرف کالری بیشتر از میزان کالری سوزانده‌شده
- دریافت پروتئین بیشتر از مقدار تجزیه‌شده آن در بدن
- پیروی از برنامه ورزشی که برای عضلات چالش‌برانگیز باشد

اگرچه امکان رسیدن به این اهداف بدون مکمل‌های غذایی وجود دارد، برخی از این مکمل‌ها می‌توانند مسیر دستیابی به نتایج دلخواه را کوتاه‌تر و مؤثرتر کنند. در این مقاله، به بررسی مکمل‌هایی پرداخته‌ایم که می‌توانند در کنار برنامه ورزشی، به رشد سریع‌تر عضلات شما کمک کنند.

کراتین

از جمله بهترین مکمل‌ها برای رشد عضلات کراتین می‌باشد که یک مولکول است که به‌طور طبیعی در بدن شما تولید می‌شود و به عضلات و سایر بافت‌ها انرژی مورد نیاز را فراهم می‌کند. مصرف کراتین به عنوان مکمل غذایی می‌تواند محتوای کراتین عضلات را تا ۴۰ درصد بیشتر از سطح طبیعی افزایش دهد.

کراتین تأثیر مثبتی بر سلول‌های عضلانی و عملکرد ورزشی دارد و به رشد عضله کمک می‌کند. در واقع، پژوهش‌های متعدد

نشان داده‌اند که کراتین باعث افزایش قدرت عضلانی می‌شود. برای افرادی که قصد عضله‌سازی دارند، این خبر خوبی است؛ زیرا قدرت بیشتر امکان بهبود عملکرد ورزشی را فراهم می‌کند و در نتیجه، با گذشت زمان به افزایش توده عضلانی منجر می‌شود. همچنین، افزایش محتوای آب در سلول‌های عضلانی ناشی از مصرف کراتین ممکن است باعث تورم سلول‌ها شود و به ارسال سیگنال‌هایی برای رشد عضلات کمک کند.

این مکمل همچنین می‌تواند سطح هورمون‌های مؤثر در رشد عضلات، مانند IGF-1 (یا فاکتور رشد شبه انسولین نوع ۱، هورمونی است که با تحریک رشد سلول‌ها و بافت‌ها به ویژه در عضلات و استخوان‌ها، نقش مهمی در رشد و ترمیم بدن دارد. را افزایش دهد) برخی تحقیقات نیز نشان داده‌اند که کراتین ممکن است تجزیه پروتئین‌ها در عضلات را کاهش دهد و به حفظ عضلات کمک کند.

به‌طور کلی، بسیاری از پژوهشگران به تأثیر مکمل کراتین بر ورزش پرداخته‌اند و نتیجه واضح است: کراتین می‌تواند به افزایش توده عضلانی کمک کند. همچنین کراتین از نظر ایمنی، پروفایل مثبتی دارد. اگر به دنبال مکملی برای کمک به افزایش عضله هستید، کراتین را به عنوان اولین انتخاب در نظر بگیرید.

مصرف کراتین در زنان

ویژگی‌های کراتین در مردان و زنان با یکدیگر تفاوت دارد. بر اساس بررسی انجام‌شده در سال ۲۰۲۱، ذخایر کراتین در زنان حدوداً ۷۰ تا ۸۰ درصد کمتر از مردان است. پژوهشگران همچنین به این نکته اشاره داشتند که متابولیسم کراتین در زنان متفاوت است. به همین دلیل، مصرف مکمل کراتین احتمالاً قبل، حین و پس از تغییرات هورمونی مانند قاعدگی، بارداری و یائسگی برای زنان اهمیت بیشتری دارد.

برخی مطالعات حتی نشان می‌دهند که مصرف کراتین می‌تواند به افزایش قدرت، بهبود عملکرد ورزشی و افزایش اندازه عضلات در زنان کمک کند. افزون بر این، مصرف کراتین در کنار تمرینات مقاومتی می‌تواند تأثیر مثبتی بر تراکم استخوان‌ها داشته باشد و همچنین ممکن است بهبود خلق‌و‌خو، عملکرد ذهنی و کیفیت خواب را به همراه داشته باشد.



مکمل های پروتئینی

دریافت پروتئین کافی برای افزایش عضله ضروری است. به طور خاص، برای رشد عضلات لازم است پروتئینی که مصرف می‌کنید از پروتئینی که بدن از طریق فرآیندهای طبیعی تجزیه می‌کند، بیشتر باشد. اگرچه می‌توان تمام پروتئین مورد نیاز را از غذاهای سرشار از پروتئین دریافت کرد، اما برخی افراد ممکن است در این کار مشکل داشته باشند. اگر شما هم در این دسته

هستید، می‌توانید به مصرف مکمل پروتئین فکر کنید.

مکمل‌های پروتئینی زیادی در دسترس هستند، اما برخی از محبوب‌ترین آن‌ها شامل پروتئین وی، کازئین و سویا است. سایر مکمل‌ها پروتئین استخراج شده از تخم‌مرغ، نخود، برنج و دانه‌های شاهدانه را نیز ارائه می‌دهند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افزودن پروتئین اضافی از طریق مکمل‌ها نسبت به کربوهیدرات‌ها باعث افزایش اندکی بیشتر عضله در افرادی که ورزش می‌کنند می‌شود. با این حال، این تأثیر احتمالاً در افرادی که در رژیم غذایی‌شان پروتئین کافی دریافت نمی‌کنند، بیشتر خواهد بود.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ که شامل مردان و زنان بالغ بود، نشان داد که کل پروتئین دریافتی (شامل پروتئین‌های حیوانی، ماهی و تخم‌مرغ) برای ساخت و حفظ توده عضلانی اهمیت دارد. با این حال، در زنان، ارتباط بین کل پروتئین مصرفی و توده عضلانی به سطح فعالیت فیزیکی وابسته بود.

بسیاری از افراد می‌پرسند روزانه چه مقدار پروتئین باید مصرف کنند. اگر فرد فعالی هستید که به دنبال افزایش عضله می‌باشید، مصرف روزانه ۰.۶ تا ۰.۹ گرم پروتئین به ازای هر پوند (معادل ۱.۴ تا ۲.۰ گرم به ازای هر کیلوگرم) از وزن بدن ممکن است بهترین گزینه برای شما باشد.



گیر

مکمل‌های افزایش وزن به عنوان یکی از بهترین مکمل‌ها برای رشد عضلات طراحی شده‌اند تا تأمین کالری و پروتئین لازم برای عضله‌سازی را ساده‌تر کنند. این مکمل‌ها عمدتاً توسط کسانی استفاده می‌شوند که حتی با مصرف مقادیر بالای کالری و انجام تمرینات سنگین، به سختی به رشد عضلانی دست پیدا می‌کنند.

برخی از این مکمل‌ها در هر سروینگ بیش از ۱۰۰۰ کالری فراهم می‌کنند. شاید تصور کنید که بخش عمده این کالری‌ها از پروتئین تأمین می‌شود، اما در واقع، بخش عمده کالری‌ها از کربوهیدرات‌ها می‌آید. هر سروینگ از این مکمل‌های پرکالری

معمولاً حاوی ۷۵ تا ۳۰۰ گرم کربوهیدرات، ۲۰ تا ۶۰ گرم پروتئین و ۰ تا ۱۵ گرم چربی است.

اگرچه این محصولات می‌توانند منبع خوبی برای تأمین نیاز کالری شما باشند، اما ویژگی جادویی خاصی در این مکمل‌ها وجود ندارد؛ یعنی بدون رعایت اصول تغذیه‌ای مناسب، این مکمل‌ها به تنهایی نمی‌توانند به‌طور معجزه‌آسا به رشد عضلات کمک کنند. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۲ نشان داده که افزایش چشمگیر کالری دریافتی می‌تواند به رشد عضلات کمک کند، البته به شرطی که پروتئین کافی نیز در دسترس باشد.

در نهایت، مکمل‌های گیر تنها زمانی توصیه می‌شوند که دریافت کالری کافی از غذا برایتان دشوار باشد و ترجیح دهید به‌جای مصرف غذای بیشتر، شیک‌های پرکالری بنوشید.



BCAA

آمینو اسیدهای شاخه‌دار (BCAAs) شامل سه آمینواسید **لوسین**، **ایزولوسین** و **والین** هستند. این آمینواسیدها در بیشتر منابع پروتئینی، به‌ویژه در محصولات حیوانی مانند گوشت، مرغ، تخم‌مرغ، لبنیات و ماهی یافت می‌شوند. BCAAs برای رشد عضلات بسیار مهم هستند و حدود ۳۵ درصد از آمینواسیدهای موجود در عضلات را تشکیل می‌دهند.

تقریباً همه افراد روزانه از طریق غذا BCAA مصرف می‌کنند، اما مصرف این آمینواسیدها به‌صورت مکمل نیز رایج است. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۶ با شرکت مردانی که تمرینات مقاومتی انجام می‌دادند، نشان داد که مصرف BCAA ممکن است باعث افزایش عضله یا کاهش تجزیه عضله نسبت به دارونما شود.

مطالعه بزرگتری در سال ۲۰۲۱ که شامل مردان و زنان بود، بیان داشت که احتمالاً این مکمل تأثیری در حفظ توده بدون چربی بدن در افراد تحت برنامه کاهش وزن ندارد. به احتمال زیاد، مکمل‌های BCAA زمانی مفید خواهند بود که رژیم غذایی، پروتئین

با کیفیت کافی را فراهم نکند.



بتا آلانین

بتا آلانین یک آمینواسید موثر برای کاهش خستگی و بهبود عملکرد ورزشی است که در کنار بهترین مکمل‌ها برای رشد عضلات می‌تواند گزینه‌ای ارزشمند باشد. این مکمل، به‌ویژه زمانی که همراه با یک برنامه ورزشی منظم مصرف شود، می‌تواند به افزایش توده عضلانی نیز کمک کند.

در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۱، محققان دریافتند که مصرف روزانه ۴ گرم بتا آلانین به مدت ۸ هفته باعث افزایش توده بدون چربی در بدن مردان (کشتی‌گیران و فوتبالیست‌های دانشگاهی) شد و این تأثیر در مقایسه با دارونما بیشتر بود. همچنین، مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ نشان داد که افزودن بتا آلانین به برنامه تمرینی با شدت بالا برای ۶ هفته، موجب افزایش توده بدون چربی به میزان حدود ۱ پوند (۰.۴۵ کیلوگرم) بیشتر نسبت به دارونما در مردان شد. با این حال، یک بررسی جامع در سال ۲۰۲۲ شامل ۲۰ مطالعه نتیجه‌گیری کرد که احتمالاً مکمل بتا آلانین تأثیری بر ترکیب بدن ندارد؛ چه از لحاظ مقدار دوز و چه از نظر ترکیب با تمرینات مقاومتی.



HMB

بتا-هیدروکسی بتا-متیل بوتیرات (HMB) یک متابولیت از تجزیه آمینو اسید لوسین در بدن است. HMB ممکن است مسئول اثرات مفید اصلی پروتئین و لوسین در رژیم غذایی باشد و نقش مؤثری در کاهش تجزیه پروتئین‌های عضلانی ایفا کند.

اگرچه HMB به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شود، اما مصرف آن به‌صورت مکمل، مقدار اضافی از این مولکول را در اختیار بدن قرار می‌دهد و می‌تواند برای عضلات مفید باشد. بر اساس بررسی انجام شده در سال ۲۰۱۷، تحقیقاتی روی افراد بی‌تجربه در تمرینات ورزشی نشان داد که مصرف روزانه ۳ تا ۶ گرم HMB می‌تواند باعث افزایش توده بدون چربی بدن ناشی از تمرینات وزنه‌برداری شود.

با این حال، بررسی دیگری در سال ۲۰۱۸ نتیجه‌گیری کرد که مصرف مقادیر مشابه HMB احتمالاً در افزایش توده عضلانی برای ورزشکاران یا بزرگسالانی که تجربه تمرینات مقاومتی دارند، مؤثر نیست. این موضوع می‌تواند نشان دهد که این مکمل بیشتر برای افرادی مفید است که به تازگی ورزش را شروع کرده‌اند یا قصد افزایش شدت تمرینات خود را دارند.



دیگر مکمل ها

تا به اینجا لیستی از بهترین مکمل ها برای رشد عضلات آورده شد ، چندین مکمل دیگر نیز وجود دارند که ادعا می کنند می توانند به افزایش توده عضلانی کمک کنند. از جمله این مکمل ها می توان به اسید لینولئیک کنژوگه (CLA) □ تقویت کننده های تستوسترون، گلوتامین و کارنیتین اشاره کرد.

سخن پایانی

در نهایت، انتخاب درست مکمل ها می تواند تفاوت قابل توجهی در بهبود نتایج تمرینی و دستیابی به اهداف رشد عضلانی ایجاد کند. اگرچه بهترین مکمل ها برای رشد عضلات شامل موادی مانند کراتین، پروتئین و BCAA هستند که اثربخشی آنها در مطالعات متعددی تأیید شده است، اما نمی توان گفت که هیچ مکملی می تواند جایگزین یک رژیم غذایی مناسب و برنامه تمرینی ساختارمند شود. به همین دلیل، بهترین انتخاب مکمل بر اساس شرایط بدنی، اهداف مشخص و نیازهای خاص هر فرد انجام می شود.

همچنین، این مکمل ها تنها در صورتی باید مصرف شوند که فرد یک رژیم غذایی مناسب و برنامه تمرینی منظم و کاملی داشته باشد. توصیه می شود قبل از شروع مصرف هر نوع مکمل، با یک متخصص مشورت کنید.

منابع :

healthline •

سوالات متداول

کدام مکمل‌ها برای رشد عضلات موثرتر هستند؟

بهترین مکمل‌ها برای رشد عضلات شامل کراتین، پروتئین، و آمینواسیدهای شاخه‌دار (BCAA) می‌باشند. این مکمل‌ها با افزایش سطح انرژی، کاهش خستگی و فراهم‌سازی پروتئین لازم برای ترمیم و رشد عضلات به بهبود عملکرد ورزشی کمک می‌کنند.

آیا مصرف کراتین برای زنان مفید است؟

بله، مصرف کراتین می‌تواند برای زنان نیز مفید باشد. طبق تحقیقات، زنان ذخایر کراتین کمتری نسبت به مردان دارند و در برخی شرایط هورمونی مانند بارداری و قاعدگی مصرف کراتین می‌تواند به تقویت عضلات و بهبود تراکم استخوانی کمک کند.

بهترین مقدار پروتئین برای رشد عضلات چقدر است؟

برای افرادی که به دنبال افزایش عضله هستند، معمولاً ۰.۶ تا ۰.۹ گرم پروتئین به ازای هر پوند (یا ۱.۴ تا ۲.۰ گرم به ازای هر کیلوگرم) از وزن بدن توصیه می‌شود. مصرف کافی پروتئین برای ساخت و حفظ توده عضلانی ضروری است.

آیا مکمل‌های افزایش وزن یا گینرها برای همه مفید هستند؟

گینرها به افرادی کمک می‌کنند که به سختی به کالری مورد نیاز خود از طریق غذا دست می‌یابند. اگر هدف شما افزایش وزن یا رشد سریع عضلات است، این مکمل‌ها می‌توانند گزینه مناسبی باشند. اما افرادی که کالری مورد نیاز را از غذا تأمین می‌کنند، ممکن است نیازی به مصرف گینر نداشته باشند.

آیا BCAAها برای همه ورزشکاران لازم هستند؟

مصرف BCAA برای افرادی مفید است که از منابع پروتئینی با کیفیت در رژیم غذایی خود بهره‌مند نیستند. این آمینواسیدها به‌طور طبیعی در پروتئین‌های حیوانی وجود دارند و برای افرادی که مصرف کافی پروتئین دارند، ممکن است مکمل BCAA ضروری نباشد.

آیا بتا آلانین در افزایش عضله موثر است؟

بتا آلانین می‌تواند خستگی را کاهش دهد و به بهبود عملکرد ورزشی کمک کند. مطالعات نشان می‌دهند که این مکمل به‌ویژه برای افرادی که تمرینات با شدت بالا انجام می‌دهند، می‌تواند به افزایش توده عضلانی کمک کند.