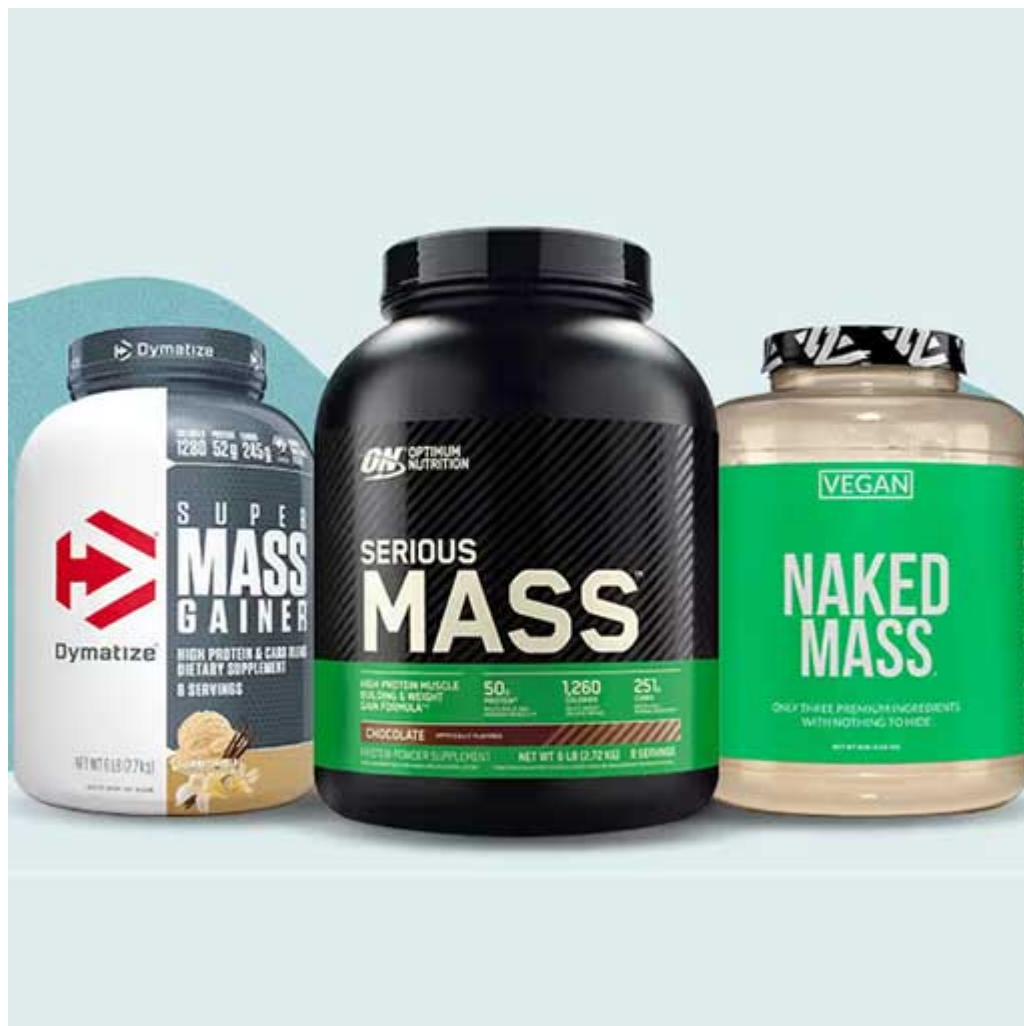


بهترین کربوپروتئین گینر برای افزایش وزن

8 مهر 1402



اگر دوست دارید وزن تان بیشتر شود با جزیره مکمل در معرفی بهترین کربوپروتئین گینر برای افزایش وزن همراه باشید. برخی از افراد به دلایلی ممکن است احتیاج به افزایش وزن داشته باشند. این دلایل ممکن است جهت رسیدن به وزن و هدف خاص ورزشی باشد، و یا برای جبران کمبود وزن. در نهایت توجه به این نکته مهم است که مصرف مکمل وزن دهنده در کنار رعایت یک رژیم اصولی بهترین گزینه برای بیشتر شدن وزن و وزن گیری است.

در مجموع می توان گفت که مکمل گینر - کربوهیدرات نوعی پودر پروتئین است که کالری و کربوهیدرات بالایی دارد و به صورت تخصصی برای افزایش وزن و حجم گیری طراحی شده است. در ادامه به بررسی دقیق تر این محصول و همچنین بهترین زمان مصرف آن می پردازیم. دانستن انواع این دسته از مکمل ها و همچنین مواد تشکیل دهنده آن به شما کمک می کند تا انتخاب بهتری برای رسیدن به هدف خود داشته باشید پس با جزیره مکمل در همراه باشید.

انواع گینر

به طور کلی می توان گفت که بهترین کربوپروتئین گینر برای افزایش وزن اغلب توسط ورزشکاران و افرادی که نیاز به افزایش سریع وزن و یا حجم گیری توده عضلانی دارند، استفاده می شود. به همین منظور این محصول به دو شکل ماس گینر و ویت

گیر در بازار موجود است. تفاوت اصلی این دو محصول در مقدار کربوهیدرات و پروتئین است. در ادامه این قسمت به طور دقیق تر آن ها را معرفی می کنیم.

1. ماس گیر

این دسته از کربوپروتئین های گیر دارای پروتئین بیشتری نسبت به کربوهیدرات است. وجود کربوهیدرات باعث می شود که انرژی مورد نیاز بدن را برای ریکاوری پس از تمرین و عضله سازی فراهم شود و همچنین به دلیل وجود مقدار پروتئین بالا ورزشکاران و بدنسازانی که سعی در افزایش توده عضلانی دارند، اغلب از این محصول استفاده می کنند. استفاده از آن عموماً برای اکثر مردم بی خطر است. با این حال، می تواند عوارض جانبی مانند: نفخ، اسهال، یبوست، ناراحتی معده برای شما ایجاد کنند.

2. ویت گیر

این محصول نوع دیگری از کربوپروتئین گیر است که برخلاف ماس گیرها از محتوای کربوهیدرات بالاتری برخوردار هستند و عموماً برای افرادی که نیاز به بالا رفتن وزن و چاقی دارند مناسب است. البته این را هم در نظر داشته باشید که حتماً ابتدا با دوز کم شروع کنید و به تدریج مقدار آن را در صورت نیاز افزایش دهید زیرا ممکن است مصرف مقدار زیاد وزن زیادی را به شما اضافه کند بیش از حد نیاز چاق شوید.

ترکیبات بهترین کربوپروتئین گیر برای افزایش وزن

مقدار مواد تشکیل دهنده این مکمل ورزشی بسته به برند و نوع آن ممکن است متفاوت باشد. با این حال، بیشتر مکمل های گیر حاوی ترکیبات یکسانی هستند. مهم ترین آنها موارد زیر هستند:

1. پروتئین: پروتئین برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی ضروری است. مکمل های گیر معمولاً حاوی ترکیبی از پروتئین های سریع هضم و دیر هضم مانند پروتئین وی، پروتئین کازئین و پروتئین تخم مرغ هستند.
2. کربوهیدرات ها: کربوهیدرات ها انرژی مورد نیاز بدن را برای ریکاوری پس از تمرین و عضله سازی فراهم می کنند. این مکمل ها معمولاً ترکیبی از کربوهیدرات های ساده و پیچیده هستند.
3. چربی ها: چربی ها برای سلامت و تندرستی کلی ضروری هستند. آنها همچنین به بدن در جذب برخی مواد مغذی مانند ویتامین ها و مواد معدنی کمک می کنند. مکمل های گیر معمولاً حاوی مقدار کمی چربی های سالم مانند تری گلیسیرید هستند.
4. سایر ترکیبات: برخی از این محصولات ممکن است حاوی مواد دیگری مانند کراتین، بتا آلانین، ویتامین ها و مواد معدنی نیز باشند. این مواد می توانند به بهبود رشد عضلات، عملکرد و سلامت عمومی بدن کمک کنند.

چرا باید از کربوپروتئین گیر استفاده کنیم؟

اگر می خواهید به سرعت وزن و حجم عضلانی خود را افزایش دهید، توصیه می شود که در کنار رعایت رژیم غذایی چاقی خود از این محصول استفاده کنید. مکمل های گیر سرشار پروتئین و کربوهیدرات هستند که باعث بالا بودن کالری آن شده. وجود این ماده مدنی در کنار هم به شما کمک می کند که انرژی مورد نیاز بدن به راحتی فراهم شود. همچنین برای افرادی که بنا به دلایلی نمی توانند به راحتی کالری کافی برای بالا رفتن وزن خود دریافت کنند، استفاده از بهترین کربوپروتئین گیر برای افزایش وزن گزینه بسیار مناسبی برای افزایش کالری دریافتی روزانه به شمار می رود.

بهترین زمان مصرف

بهترین زمان استفاده از مکمل گیر به نیازها و اهداف فردی شما بستگی دارد. با این حال، چند دستورالعمل کلی وجود دارد که می تواند به شما در این راه کمک کند.

• بعد از تمرین

یکی از بهترین زمان ها برای مصرف مکمل گیر بعد از تمرینات ورزشی است. این به این دلیل است که ماهیچه های شما بعد از تمرین بیشترین پذیرش را در برابر مواد مغذی دارند. مصرف مکمل گیر بعد از تمرین می تواند به رشد و ریکاوری عضلات کمک کند.

• قبل از خواب

زمان مناسب دیگر برای مصرف مکمل گیر قبل از خواب است. این به این دلیل است که بدن شما به رشد و ترمیم بافت ماهیچه ای در هنگام خواب ادامه می دهد. مصرف این مکمل قبل از خواب می تواند به تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن برای به حداکثر رساندن رشد عضلات کمک کند.

• میان وعده

اگر می خواهید به سرعت وزن و توده عضلانی به دست آورید، بهترین زمان مصرف مکمل گیر بین وعده های غذایی است. مصرف آن در این زمان می تواند به افزایش کلی کالری دریافتی شما کمک کند که این کار باعث، تقویت رشد عضلات و همچنین افزایش وزن بهتر می شود.

خرید مکمل های ورزشی

پیدا کردن و اعتماد به جایی که بتوانید به راحتی و بدون دغدغه از آن خرید محصولات ورزشی خود را انجام دهید قطعاً مشکل بوده. اما جزیره مکمل که یکی از متخصصین در فروش این دسته از محصولات است، اینجاست تا شما را برای یک خرید آسوده راهنمایی کند. اگر قصد خرید بهترین کربوپروتئین گیر برای افزایش وزن و یا حتی دیگر مکمل های غذایی یا ورزشی را دارید می توانید با مراجعه به وب سایت فروشگاه جزیره مکمل خرید خود را انجام دهید.