

تفاوت کربو و گینر چیست؟ کدامیک بهتر است؟

31 شهریور 1402



تفاوت کربو و گینر چیست؟ کدامیک بهتر است؟ اگر شما هم بدنساز و یا ورزشکار باشید احتمالا نام این دو محصول را چه در محیط باشگاه و یا در صفحات فیتنسی و تغذیه ای، در شبکه‌های اجتماعی، بیشتر شنیده‌اید و با این سوالات مواجه شدید. اما سایر سوالاتی که ممکن است ذهن شما را درباره این دو درگیر کرده باشد این است که مصرف آنها چه مزایا و عوارضی را به همراه دارد؟ در چه موقعیتی باید آنها را مصرف کرد؟ و... سوالاتی از قبیل که در ادامه، فروشگاه جزیره مکمل به عنوان یک مرجع معتبر برای فروش انواع مکمل ورزشی به تک تک آنها پاسخ خواهد داد.

کربوپروتئین چیست؟

کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی بدن هستند. آنها به گلوکز تجزیه می شوند که سپس توسط سلول ها برای سوخت استفاده می شود. پروتئین برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی ضروری است. همچنین در بسیاری از عملکردهای مهم بدن مانند تولید هورمون و عملکرد سیستم ایمنی نقش دارد. و اما کربوپروتئین. آنها یک مکمل غذایی هستند که ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین است. اغلب ورزشکاران و بدنسازان از آن برای افزایش توده عضلانی و بهبود عملکرد در حین ورزش، استفاده می کنند. مکمل کربو برای کسانی که در تلاش برای افزایش وزن هستند یا در حال بهبودی از یک بیماری یا آسیب هستند نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

فواید مکمل های کربوپروتئین

آشنایی با فواید این محصول یک پله مهم برای پاسخ به سوالات تفاوت کربو و گینر چیست؟ و کدامیک بهتر است؟ خواهد بود که در ادامه به مزایای این محصول خواهیم پرداخت.

- **بهبود رشد عضلانی:** این محصول با تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن برای ترمیم و بازسازی بافت عضلانی بعد از تمرین، به بهبود رشد عضلات کمک می کند.
- **افزایش ذخایر گلیکوژن:** باعث افزایش ذخایر گلیکوژن در ماهیچه ها می شود. گلیکوژن منبع اصلی انرژی بدن در طول ورزش است، بنابراین داشتن سطوح بالای گلیکوژن می تواند به شما کمک کند تا عملکرد بهتر و طولانی تری داشته باشید.
- **کاهش درد عضلانی:** باعث کاهش درد عضلانی بعد از تمرین می شود. این به این دلیل است که آنها به بدن کمک می کنند تا بافت عضلانی را سریع تر ترمیم و بازسازی کند و در نتیجه گرفتگی هایی که بعد از تمرین بوجود می آید را کاهش می دهد.
- **بهبود ریکاوری:** به بهبود ریکاوری پس از ورزش کمک می کند. این به این خاطر است که آنها مواد مغذی مورد نیاز بدن را برای ترمیم و بازسازی بافت عضلانی و ذخایر انرژی فراهم می کنند که این کار ریکاوری بهتری را به همراه دارد.

گینر چیست؟

قبل از این که به سوال تفاوت کربو و گینر چیست؟ پاسخ دهیم نیاز است ابتدا به طور جداگانه این دو محصول را بررسی را کنیم. و اما پاسخ سوال این بخش. مکمل گینر نوعی پودر پروتئین است که برای کمک به افزایش وزن و توده عضلانی افراد تولید و مصرف می شود. این یک مکمل پر کالری است که حاوی مخلوطی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی است. اغلب ورزشکاران و بدنسازان که در دوره افزایش حجم هستند، استفاده می کنند. این پودر ورزشی به طور معمول حاوی انواع منابع پروتئینی مانند وی، کازئین و سویا است.

مزایای استفاده از مکمل گینر

- **افزایش کالری دریافتی:** راهی مناسب برای مصرف کالری و مواد مغذی زیادی در یک وعده غذایی است. اگر برای خوردن غذای کافی مشکل دارید یا زمانی برای آشپزی ندارید، استفاده از این مکمل کالری دریافتی روزانه شما را افزایش می دهد که در نتیجه باعث افزایش وزن می شود.
- **سنتز پروتئین عضلانی:** این محصول حاوی مقدار زیادی پروتئین است که برای سنتز پروتئین ماهیچه ضروری است. این فرآیندی است که طی آن عضلات شما بعد از تمرین ترمیم و رشد می کنند و باعث افزایش حجم شما می شود.
- **بهبود ریکاوری:** به بهبود ریکاوری عضلات کمک می کند. ریکاوری عضلات این امکان را به شما می دهد بیشتر و سخت تر تمرین کنید، که در نتیجه منجر به افزایش توده عضلانی و قدرت شما می شود.
- **افزایش سطح انرژی:** به افزایش سطح انرژی شما نیز کمک می کنند. این به دلیل میزان بالای کربوهیدرات موجود در آنها است. کربوهیدرات ها یکی از منابع تاملی انرژی بدن هستند، بنابراین می توانند به شما کمک کنند در طول تمرین با داشتن انرژی کافی عملکرد بهتری داشته باشید.

تفاوت کربو و گینر چیست؟ کدام یک بهتر است؟

کربو و گینر هر دو نوعی مکمل پروتئینی هستند، اما در ترکیب و هدف مورد نظر متفاوت هستند. کربوپروتئین مخلوطی از پروتئین و کربوهیدرات است که کربوهیدرات های بیشتری نسبت به پروتئین دارد. آنها معمولاً توسط ورزشکاران و بدنسازانی که

در تلاش برای افزایش وزن و توده عضلانی هستند استفاده می شود. اما گینرها حاوی کالری و کربوهیدرات‌های بیشتری هستند و معمولاً افرادی که قصد افزایش وزن دارند معمولاً از این دسته از مکمل‌ها استفاده می‌کنند. مکمل‌های گینر همچنین حاوی مواد دیگری مانند کراتین هستند تا رشد و ریکاوری عضلات را افزایش دهند.

حالا که به تفاوت این دو محصول پرداختیم، ممکن است بپرسید بین این‌ها کدام یک از همه بهتر است. به طور دقیق نمی‌توان گفت که کدام خوب و کدام بد است. این شما و هدفتان هستید که مکمل مناسب خود را انتخاب می‌کنید. اگر در حال افزایش وزن و توده عضلات خود هستید و قادر به مصرف کالری کافی از طریق رژیم غذایی خود هستید، مکمل کربو پروتئین گزینه خوبی برای شما است. اما اگر نمی‌توانید در طی روز کالری زیادی مصرف کنید بهتر است به سراغ گینرها بروید و یا همچنین اگر می‌خواهید عضله بسازید و به سرعت پس از تمرین ریکاوری کنید، به شما توصیه می‌کنم از مکمل کربو استفاده کنید. اما در صورتی که هدف شما افزایش وزن سریع است گینرها انتخاب بهتری هستند. توجه به این نکته مهم است که این محصولا می‌توانند سرشار از قند و کالری باشند. بنابراین، استفاده از آنها در حد اعتدال و اطمینان از اینکه بخشی از یک رژیم غذایی کلی سالم هستند، مهم است.

خرید مکمل کربو و گینر

با توجه به توضیحات ارائه شده درباره تفاوت کربو و گینر چیست؟ کدامیک بهتر است؟ مهم است که قبل از خرید از پزشک و یا مربی خود پرس و جو کنید تا بهتر انتخاب کنید. اما برای خرید هر نوع مکملی، شما باید به فروشگاه‌های معتبر مراجعه کنید که مجوزهای لازم را داشته باشد.

خرید از یک فروشگاه معتبر به شما این اطمینان را می‌دهد که هزینه صرف شده برای تهیه یک محصول اورجینال و اصل بوده و دارای انقضای کافی است. این موارد نه تنها در اثربخشی محصول موثر هستند، بلکه از سلامتی شما هم محافظت می‌کنند.

برای خرید انواع مکمل ورزشی، به فروشگاه آنلاین جزیره مکمل مراجعه کنید.