خرید مکمل بدنسازی | راهنمای جامع خرید مکمل بدنسازی

30 تیر 1403

نیاز داریم ؟ چرا به مکمل های بدنسازی

حتما برای شما هم این موضوع اتفاق افتاد است که بعد از یک تمرین پرفشار در باشگاه بدنسازی ، مربی به شما پیشنهاد می دهد تا در کنار یک رژیم غذایی مناسب از برخی مکمل های ورزشی نیز استفاده کنید . اما از کجا و از چه کسی خرید مکمل بدنسازی خود را انجام دهیم ، چرا که در این موضوع علاوه بر مسائل مالی بحث سلامت ما نیز در میان است !!!

خرید مکمل بدسازی در تهران:

تهران به عنوان پایتخت ایران، یکی از پرتقاضا ترین بازارهای خرید مکمل بدنسازی و تغذیه ورزشی را دارا می باشد .
علاقه‌مندان به ورزش و بدنسازی به دنبال بهترین و معتبرترین فروشگاه‌ها و داروخانه‌ها برای خرید مکمل‌های مورد نیاز خود هستند. در این مقاله، ابتدا قصد داریم به بررسی گزیده ای از مکمل های ورزشی بپردازیم از فواید مصرف مکمل های بدنسازی مطمئن و معتبر برای ورزشکاران بگویم و درنهایت راه های مختلف برای خرید مکمل های بدنسازی را برای شما شرح دهیم ، چرا که آسودگی و خرید مطمئن شما برای ما بسیار حائز اهمیت بوده و ما در جزیره مکمل برای همین هدف تلاش می کنیم .

مکمل‌های بدنسازی و ورزشی چه ترکیباتی هستند ؟

محصولات تغذیه‌ای هستند که برای حمایت از اهداف ورزشی و بهبود عملکرد بدنی افراد مورد استفاده قرار می‌گیرند. این مکمل‌ها معمولاً شامل مواد مغذی خاصی مانند پروتئین‌ها، آمینواسیدها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و گیاهان دارویی هستند که به بهبود توده عضلانی، افزایش قدرت و استقامت و تسریع در بازیابی بعد از تمرین کمک می‌کنند . در نتیجه باید در نظر داشت تا با توجه به نیاز خود بتوانیم بهترین خرید مکمل بدنسازی را داشته باشیم .

انواع مکمل‌های بدنسازی :

در ادامه، به معرفی چند نمونه از مکمل‌های پرکاربرد در بدنسازی می‌پردازیم :

پروتئین وی (Whey Protein) :

از شیر گرفته می‌شود و شامل پروتئین‌های با کیفیت بالا و آمینواسیدهای ضروری است.شیر دو نوع اصلی پروتئین دارد که به صورت مایع جدا می‌شوند: پروتئین وی و پروتئین کازئین. در واقع پروتئین وی ماده‌ای است که در هنگام تولید فرآورده‌های لبنی به عنوان ضایعات تولید می‌شود. پروتئین وی دارای ارزش غذایی بالا و ترکیبی از اسیدهای آمینه لازم برای بدن است.

این پروتئین حاوی اسیدهای آمینه مختلفی است که برای ساخت و بازسازی عضلات بدن ضروری هستند. همچنین، پروتئین وی به عنوان یک منبع غذایی بسیار مؤثر در افزایش ساختار عضلانی، بهبود قدرت و قدرت استقامت، و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن شناخته شده است. پروتئین وی عمدتاً به عنوان یک مکمل غذایی و مکمل ورزشی استفاده می‌شود. افرادی که به دنبال افزایش عضله هستند، بعد از تمرینات ورزشی سخت، یا نیاز به مصرف پروتئین بیشتر در روز دارند می‌توانند از پروتئین وی به عنوان یک منبع غذایی مؤثر استفاده کنند. پروتئین وی در انواع مختلفی مانند پودر، نوشیدنی، نوارهای پروتئینی و کپسولها در دسترس است . این مکمل ورزشی به واسطه فواید بالا و محبوبیت بالایی که دارد همواره یکی از بهترین گزینه ها برای خرید مکمل بدنسازی می باشد .

بی‌سی‌ای‌ای (BCAA) :

مکمل BCAA مخفف Branched-Chain Amino Acids یا اسیدهای آمینه شاخه‌دار است. این مکمل شامل سه اسید آمینه ضروری به نام‌های لوسین (Leucine)، ایزولوسین (Isoleucine) و والین (Valine) است که بدن انسان به طور طبیعی آنها را تولید نمی‌کند و باید از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها دریافت شوند. این سه آمینواسید اصلی برای رشد و نگهداری عضلات بسیار مهم بوده و به بهبود عملکرد ورزشی، کاهش خستگی عضلات و ترمیم بافت عضلانی در زمان تمرین و کاهش عوارض پساتمرین کمک می کند .

فواید: کاهش خستگی عضلانی، افزایش سنتز پروتئین، بهبود عملکرد ورزشی.

بتاآلانین (Beta-Alanine) :

یک اسید آمینه غیرضروری است که به طور طبیعی در بدن انسان تولید می شود. این اسید آمینه در عضلات اسکلتی ذخیره می شود . بتا آلانین به همراه هیستیدین برای تولید کارنوزین کاربرد دارد .

کارنوزین در بدنسازی به عنوان یک مکمل محبوب شناخته شده است. این ترکیب به عنوان یک اسید آمینه بتا الانین به دست می‌آید و در عضلات انسان وجود دارد. همچنین کارنوزین می‌تواند به تأخیر خستگی عضلانی کمک کند. این ترکیب به عنوان یک ماده مهم در حفظ تعادل pH عضلات عمل می‌کند و می‌تواند از تجمع اسید لاکتیک در عضلات جلوگیری کند که ممکن است باعث خستگی و ناتوانی شود.

مکمل بتا آلانین معمولاً برای افزایش عملکرد ورزشی، حفظ عضلات و بهبود سطح انرژی مصرفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مکمل ممکن است به عنوان یک عامل ضد اکسیدان، کاهش خستگی و افزایش تحمل در ورزش‌های سنگین نیز مورد استفاده قرار بگیرد. همچنین در برخی موارد به عنوان یک ترکیبات حمایتی برای سلامتی عمومی نیز مصرف شود.

فواید: کاهش خستگی عضلانی، افزایش توان ورزشی، بهبود عملکرد در تمرینات با شدت بالا.

کراتین (Creatine) :

یک ماده طبیعی و ضروری برای بدن است که اصلی‌ترین منبع آن گوشت قرمز و ماهی‌ها هستند. کراتین در بافت‌های عضلانی، مغز و کلیه‌ها یافت می‌شود و نقش مهمی در تولید انرژی در سطح سلولی ایفا می‌کند. کراتین در بدن به صورت فسفوکراتین (ذخیره انرژی) ذخیره شده و در زمان نیاز به انرژی، این ذخیره به ATP (انرژی قابل استفاده سلول) تبدیل می‌شود.

مکمل کراتین یک فرآورده مکمل غذایی است که به صورت پودر، کپسول یا قرص در بازار موجود است. این مکمل حاوی کراتین خالص یا انواع نمک‌های کراتین مانند کراتین مونوهیدرات است. مصرف مکمل کراتین به جای منابع غذایی طبیعی آن (مانند گوشت قرمز و ماهی) این امکان را فراهم می‌کند که مقادیر بیشتری از این ماده مغذی به بدن برسد.

ال ـ گلوتامین (L-Glutamine) :

یک آمینواسید غیرضروری است که به طور طبیعی در بدن انسان تولید می‌شود. این آمینواسید نقش حیاتی در بسیاری از فرآیندهای فیزیولوژیکی بدن از جمله سلامت سیستم ایمنی، سوخت و ساز انرژی و حفظ تعادل آمینواسیدها ایفا می‌کند. گلوتامین در عضلات اسکلتی به عنوان یک ذخیره انرژی نیز عمل می‌کند.

مکمل گلوتامین یک فرآورده تغذیه‌ای است که برای تأمین نیاز بدن به این آمینواسید مهم استفاده می‌شود. این مکمل معمولاً به صورت پودر یا کپسول در بازار عرضه می‌گردد و منبع آن معمولاً گلوتامین خالص یا برخی نمک‌های گلوتامین (مانند گلوتامین گلوتامات) است. مصرف مکمل گلوتامین به جای تأمین آن از طریق رژیم غذایی، امکان دریافت مقادیر بیشتری از این آمینواسید را برای بدن فراهم می‌کند.

فواید: تسریع در بازیابی بعد از تمرین، تقویت سیستم ایمنی، کاهش تجزیه عضلانی.

مولتی‌ویتامین‌ها :

مکمل ورزشی و غذایی هستند که شامل مجموعه ای از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن می باشند. این مکمل ها به منظور تکمیل رژیم غذایی روزانه و تأمین نیازهای بدن به ویتامین ها و مواد معدنی مورد استفاده قرار می گیرند.

ویتامین ها و مواد معدنی از جمله اصلی ترین مواد مغذی هستند که نقش حیاتی در سلامت و عملکرد صحیح بدن ایفا می کنند. برخی از وظایف این مواد مغذی شامل تولید انرژی، رشد و ترمیم سلول ها، تنظیم سیستم ایمنی، حفظ سلامت پوست و مو، انعقاد خون و غیره است.

فواید: حمایت از سلامت عمومی، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، تأمین نیازهای تغذیه‌ای روزانه.

فواید مصرف مکمل‌های بدنسازی :

انجام این کار می‌تواند فواید زیادی برای ورزشکاران و بدنسازان داشته باشد. این فواید شامل افزایش توده عضلانی، بهبود عملکرد ورزشی، تسریع در بازیابی و کاهش خستگی عضلانی می‌باشد. همچنین، برخی مکمل‌ها می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی و بهبود وضعیت عمومی بدن کمک کنند. لذا دانستن این نکته برای خرید مکمل بدنسازی بسیار حائز اهمیت می باشد .

مصرف مکمل های ورزشی برای چه افرادی توصیه می شود ؟

به طور کلی،برای افراد زیر می تواند مفید باشد ، البته همواره باید توجه داشت مکمل های ورزشی و تغذیه ای هرگز جایگزین مناسبی برای رژیم غذایی سالم و فعالیت های ورزشی نیستند .

ورزشکاران:

حرفه‌ای: این افراد که در سطوح بالا به طور فعال در رشته‌های ورزشی مختلف فعالیت می‌کنند، به دلیل حجم بالای تمرینات و نیاز به ریکاوری سریع‌تر، می توانند از مکمل‌ها برای جبران کمبود مواد مغذی و ارتقای عملکرد خود استفاده کنند.

تناسب اندام: افرادی که به طور منظم و با شدت بالا به انجام فعالیت‌های ورزشی مانند بدنسازی، دویدن، شنا و ... می‌پردازند، از مکمل‌ها برای عضله‌سازی، افزایش قدرت، بهبود استقامت و یا کاهش وزن استفاده کنند.

افراد با رژیم غذایی محدود :

گیاهخوار و وگان: این افراد ممکن است به دلیل عدم دریافت کافی برخی از مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین B12 و آهن، از مکمل‌ها برای جبران کمبودهای خود استفاده کنند. افراد با آلرژی یا عدم تحمل غذایی: افرادی که به برخی از مواد غذایی مانند لبنیات یا گلوتن حساسیت دارند، ممکن است از مکمل‌ها برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز خود استفاده کنند.

افراد مسن:

با افزایش سن، جذب و هضم برخی از مواد مغذی مانند ویتامین D و کلسیم دشوارتر می‌شود. افراد با سن بالا می توانند از مکمل‌ها برای جبران کمبود این مواد مغذی و حفظ سلامت استخوان‌ها و عضلات خود استفاده کنند.

حال که به طور خلاصه با مکمل های بدن سازی آشنا شدیم ، قصد داریم به موضوع مهم دیگری بپردازیم و آن هم خرید مکمل بدن سازی می باشد . امروزه برای خرید مکمل های ورزشی و تغذیه ای راه های مختلفی پیش روی ما قرار دارد ، از شبکه های اجتماعی مثل اینستاگرام تا سایت های فروش مکمل و همین طور داروخانه ها .

جزیره مکمل تهران

تهران با داشتن فروشگاه‌ها و داروخانه‌های متعدد، گزینه‌های زیادی برای خرید مکمل بدنسازی ارائه می‌دهد. اما انتخاب یک فروشگاه معتبر و با کیفیت، اهمیت زیادی دارد.

یکی از محبوب‌ترین نام‌ها در میان علاقه‌مندان به خرید مکمل بدنسازی در تهران ، "جزیره مکمل" است. این فروشگاه با ارائه محصولات متنوع و با کیفیت، توانسته است جایگاه ویژه‌ای در میان ورزشکاران پیدا کند. جزیره مکمل در قیطریه یکی از معتبرترین مراکز فروش مکمل‌های بدنسازی در تهران است. این داروخانه با داشتن مشاوران متخصص در زمینه تغذیه ورزشی و مکمل‌ها، می‌تواند راهنمایی‌های ارزشمندی به مشتریان ارائه دهد. همچنین، محصولات این داروخانه از برندهای معتبر و دارای مجوزهای لازم می‌باشند، که این امر اطمینان خاطر بیشتری به خریداران می‌دهد.

جزیره مکمل در شمال تهران و در محدوده قیطیریه ، با دسترسی آسانی که دارد به شما این امکان را می دهد تا به راحتی به صورت حضوری خرید خود را انجام دهید . در عین حال اگر خرید حضوری برای شما سخت است می توانید از طریق سایت جزیره مکمل خرید خود را به آسانی و با اطمینان کامل انجام دهید .

جزیره مکمل همراه شما در مسیر آگاهی و تناسب اندام