

راهنمای انتخاب بهترین مکمل غذایی

14 اسفند 1401



در این بخش یک راهنمای انتخاب بهترین مکمل غذایی را آماده کردیم تا به سوال بهترین مکمل غذایی چیست پاسخ دهیم. همه افرادی که به دنبال بدنسازی هستند، دیر یا زود خود را در مقابل قفسه فروش مکمل های ورزشی می بینند و به دنبال تهیه گزینه ای مناسب برای شرایط خود هستند. نکته مناسب آنجاست که کدام گزینه را تهیه کنیم تا بر اساس وضعیت بدنی ما، مسیر رسیدن به اندام ایده آل را برای ما هموارتر کند.

در واقع حفظ توده عضلانی با افزایش سن سخت تر می شود. این بدان معناست که ورزشکاران تنها کسانی نیستند که می توانند از مزیت مکمل های عضله ساز بهره مند شوند. این محصولات برای هر کسی که به دنبال حفظ سلامت عضلانی و انرژی سلولی است، مناسب خواهند بود. علاوه، بسیاری از این مکمل ها دارای مزایای اضافی هستند، مانند ارتقای سیستم ایمنی سالم، پاسخ به استرس و سلامت مغز و... اما با توجه به انواع بسیار زیاد محصولات، چگونه تصمیم بگیریم که کدام موارد برای قبل و بعد از تمرین برای شما مناسب هستند؟ پاسخ ها به رژیم غذایی، ترکیب بدن و اهداف تناسب اندام شما بستگی دارد که در ادامه جزیره مکمل به عنوان یک متخصص در این امر، شما را راهنمایی خواهد کرد.

راهنمای انتخاب بهترین مکمل غذایی

وقتی با سوال بهترین مکمل غذایی چیست روبرو می شویم، انواع بسیار زیادی از پودرها، قرص ها و... در روبروی ما وجود دارند که می توانیم از بین آنها انتخاب کنیم. مکمل های زیادی در بازار وجود دارند که هر کدام می توانند برای فردی مناسب باشند. لازم به ذکر است که چه به دنبال ساخت توده عضلانی باشید و چه بدن و ذهنی سالم، کلید یک برنامه بدنسازی خوب، یک رژیم غذایی سالم و پر از مواد مغذی است که برای رسیدن به اهداف تمرینی خود نیاز دارید. در ادامه به معرفی بهترین گزینه های مکمل خواهیم پرداخت.

1. پروتئین

تفاوتی ندارد که یک ورزشکار باشید یا خیر، در نهایت پروتئین بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم است. اگرچه ما پروتئین را با رشد عضلانی مرتبط می دانیم، اما وظیفه آن بیشتر است. خوردن پروتئین به افزایش متابولیسم و چربی سوزی کمک می کند که این امر به طور برجسته در رژیم کتو مشخص می شود. همچنین به شما کمک می کند مدت طولانی تری احساس سیری کنید، در نتیجه استفاده از آنها در وعده های غذایی اصلی، از ریزه خواری و خوردن میان وعده های زیاد جلوگیری می کند. و از مدیریت وزن سالم حمایت می کند. مطالعات نشان می دهد که برای سلامت استخوان، سیستم ایمنی و قلب و عروق نیز مفید است. با این وجود افرادی که ورزش می کنند همواره به مقدار بیشتر از این ماده مفید نیاز دارند که می توانند آن را از طریق مکمل های ورزشی دریافت کنند.

2. BCAA

بی سی ای ها یا آمینو اسیدهای شاخه دار هستند که از مکمل های حمایت کننده عضلانی محبوب، به ویژه در بین ورزشکاران هستند. یک عنصر محبوب در مکمل های قبل از تمرین و بعد از تمرین BCAA است که نقش ارزشمندی در روال تناسب اندام ایفا می کند، زیرا انرژی و عملکرد ورزشی را پشتیبانی می کند و ممکن است به کاهش سفتی و ناراحتی جزئی بعد از آن عملکرد کمک کند. آمینو اسیدها نه تنها از طریق ریکاوری سالم ماهیچه ها، بلکه با مهار افت عضلانی مرتبط با افزایش سن، از عملکرد و سلامت ماهیچه ها حمایت می کنند. این یک خبر عالی برای کسانی است که می خواهند با افزایش سن این ماهیچه های لاغر را حفظ کنند.

3. کراتین

اگر به دنبال ارتقا در وضعیت بدنسازی خود هستید، کراتین (یا کراتین مونوهیدرات) یک مشتق اسید آمینه است که می تواند منجر به افزایش توده عضلانی بدون چربی شود، به قوای شما کمک کند و عملکرد ورزشی شما را بهبود ببخشد. افراد اغلب از مکمل های کراتین استفاده می کنند تا تمرینات خود را به سطح بالاتری برسانند، زیرا به تجدید انرژی سلول های عضلانی شما کمک کرده و قدرت عضلانی را تقویت می کند.

4. کارنیتین

یکی دیگر از مشتقات اسید آمینه، کارنیتین است که تقریباً در تمام سلول های بدن یافت می شود و نقش اساسی در تولید انرژی دارد. کارنیتین به حمایت از فرآیند چربی سوزی برای تامین انرژی کمک می کند، به این معنی که به حفظ سوخت عضلات شما در طول تمرین کمک می کند و ممکن است به مدیریت وزن کمک کند. تحقیقات همچنین نشان می دهد که این ماده ممکن است به شما کمک کند تا از نظر قدرتی سطح خود را بالا ببرید و بعد از ورزش بهبودی بهتری پیدا کنید. این به این دلیل است که ال کارنیتین با تشکیل رادیکال های آزاد مبارزه می کند، که به مهار ناراحتی های گاه به گاه عضلانی کمک می کند.

بهترین مکمل غذایی چیست؟

در بخش راهنمای انتخاب بهترین مکمل غذایی با انواع محصولات و کاربردهای آنها آشنا شدید. حال می دانید که بهترین انتخاب باید بر اساس وضعیت بدن شما، اهداف شما از بدنسازی و ورزش و شرایطی که در آن قرار دارید انتخاب شود. اما مسئله مهم دیگر آنجاست که بهترین مکمل گزینه ای است که اصل باشد، کیفیت بالایی داشته باشد، دارای تاریخ انقضا باشد و از تولید کننده و فروشنده معتبری تهیه شود. از آنجایی که این روزها ممکن است فروشندگان زیادی در این امر در حال فعالیت باشند، همواره باید توجه داشته باشید که از فروشندگان معتبر و دارای مجوز خرید کنید.

چرا که با توجه به تنوع بالا، همواره راه برای سودجویان باز خواهد بود تا با فروش محصولات تقلبی و حتی تاریخ گذشته و... شما را دچار مشکل کنند. چنین محصولاتی، شاید مبلغی جزئی ارزان تر از گزینه های اصلی باشند، اما نه تنها تاثیری نخواهند داشت، بلکه حتی ممکن است سلامت شما را نیز تحت تاثیر قرار دهند و مشکلات جدی سلامتی برای شما ایجاد کنند.

جزیره مکمل به عنوان یک مرکز معتبر و تخصصی به صورت آنلاین و با مجوز آماده است تا انواع محصولات با کیفیت را برای شما فراهم کند تا تنها با چند کلیک محصول اصلی و با کیفیت را تهیه کرده و درب منزل تحویل بگیرید. برای دیدن محصولات به فروشگاه جزیره مکمل مراجعه کنید.