



راهنمای خرید مکمل ورزشی برای تمامی ورزشکاران، به خصوص افراد آماتور مفید است. چرا که یکی از چالش‌هایی که ورزشکاران تازه کار با آن درگیر هستند، نداشتن اطلاعات کافی و نیاز به راهنمای خرید مکمل ورزشی است. در این وبلاگ قصد داریم تا برخی از انواع مکمل ورزشی پرتعداد بازار و پرکاربرد بین ورزشکاران را بررسی کنیم تا شما علاوه بر آشنایی با آنها بتوانید انتخاب درستی داشته باشید.

مکمل ورزشی یک ماده خوراکی است که به منظور افزایش سطح مواد مورد نیاز و تکمیل رژیم غذایی ورزشکاران مصرف می‌شود. این محصولات معمولاً به صورت پودر، قرص، ویال‌های خوراکی و... تولید و عرضه می‌شوند. عموماً هدف از مصرف آنها عضله‌سازی، افزایش و بهبود عملکرد در تمرینات ورزشی، افزایش انرژی، کاهش یا افزایش وزن، تسریع زمان ریکاوری و کاهش درد و التهاب پس از تمرین است. برخی از پرتعدادترین پودرهای ورزشی پروتئین وی، گینر، گلوتامین، کراتین، چربی سوزها و BCAA است. همچنین در انتها نکاتی که در حین خرید انواع مکمل‌های ورزشی باید به آن توجه کنید را به طور کامل ذکر کردیم. پس تا انتهای این مطلب با فروشگاه آنلاین جزیره مکمل همراه باشید.

1. پروتئین وی

مکمل وی نوعی پودر پروتئین است که از آب پنیر، مایعی که در فرآیند تولید پنیر از شیر جدا می‌شود، گرفته می‌شود. این محصول به دلیل وجود پروتئین فراوان اولین و بهترین گزینه برای رشد و ترمیم عضلات و ریکاوری پس از تمرین است. کاهش اشتها یکی از خواص این ماده آلی بوده و به همین علت یکی دیگر از فواید این مکمل کاهش وزن و چربی بدن است.

افزایش انرژی، قدرت و توان و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن از دیگر مزایای این مکمل است که مصرف این محصول به همراه دارد. بنابر میزان پروتئین و نوع تولید، این پودر ورزشی در سه دسته گروهبندی می‌شود. کنسانتره که حاوی 30 تا 80 درصد پروتئین است و همچنین چربی و لاکتوز دارد. نوع دوم ایزوله بوده که حاوی 90 تا 95 درصد پروتئین و چربی و لاکتوز کمی دارد. آخرین نوع آن هیدرولیز است. این نوع پروتئین وی به طور جزئی هضم شده و به سرعت جذب بدن می‌شود.

2. مکمل کافئین

این محصول نوع دیگری از مکمل‌های ورزشی بوده که حتما باید در راهنمای خرید مکمل ورزشی وجود داشته باشد و حاوی کافئین است. کافئین یک محرک طبیعی است که در قهوه، چای به صورت طبیعی است و همچنین در کالاهایی مانند نوشابه‌های انرژی‌زا و سایر مواد غذایی و نوشیدنی‌ها یافت می‌شود. این ماده با افزایش انرژی و کاهش خستگی و خواب‌آلودگی منجر به افزایش هوشیاری و تمرکز می‌شود.

یک مکمل کافئین در ورزش می‌تواند به افزایش قدرت، توان و استقامت عضلات کمک کند. همچنین این ماده با افزایش متابولیسم و چربی‌سوزی باعث کاهش وزن نیز می‌شود. بهترین زمان مصرف مکمل کافئین قبل از تمرین یا در طول روز برای افزایش انرژی و تمرکز است. مصرف بیش از حد این ماده می‌تواند منجر به عوارض جانبی جدی مانند اضطراب، بی‌خوابی، سردرد، تپش قلب و تشنج شود.

3. مکمل بی سی ای ای

بی سی ای ای (BCAA) مخفف اسیدهای آمینه شاخه دار است. اینها سه اسید آمینه ضروری هستند که بدن شما نمی‌تواند آنها را بسازد: لوسین، ایزولوسین و والین و باید از طریق مواد غذایی و مکمل‌ها وارد بدن شود. این ماده برای سنتز پروتئین ضروری است. فرایند سنتز پروتئین که به منظور ساخت و ترمیم عضلات انجام می‌شود. با افزایش مقدار آمینو اسیدهای بدن این فرایند بهتر انجام می‌شود و در نتیجه آن روند رشد عضلات سریع‌تر طی می‌شود. BCAA ها می‌توانند به جلوگیری از تجزیه عضلات، کمک کنند.

همچنین باعث بهبود خستگی، افزایش قدرت و استقامت و کاهش درد عضلات نیز می‌شود. همانطور که ممکن است بدانید اسیدهای آمینه بلوک‌های سازنده پروتئین‌ها هستند به همین علت از خاصیت کاهش اشتها نیز پیروی می‌کنند به شما در روند کاهش وزن بهتر و سریع‌تر کمک می‌کنند. دوز توصیه شده BCAA ها 10 تا 20 گرم در روز است. با این حال، ممکن است بسته به نیازهای فردی شما متفاوت باشد.

مکمل گلوتامین

گلوتامین اسید آمینه ای است که به طور طبیعی در بدن شما یافت می‌شود. همچنین در غذاهایی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و لبنیات وجود دارد. این مکمل یکی از گزینه‌های راهنمای خرید مکمل ورزشی است که تمامی خواص اصلی که یک پودر ورزشی باید داشته باشد مانند رشد عضلات، جلوگیری از تحلیل ماهیچه‌ها، افزایش انرژی و بهبود عملکرد ورزشی را دارد، اما

با این تفاوت که دارای ویژگی های خاص دیگری نیز است.

این ماده با افزایش تولید گلبول های سفید به شما در مبارزه با عفونت ها کمک می کند، که این کار به طور مستقیم باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. مهمترین تاثیر این مکمل روی روده های شماست. مصرف این محصول باعث حفظ سلامت روده و جلوگیری از نشت روده می شود. دوز توصیه شده گلوتامین 5 تا 10 گرم در روز است. که می توانید آن را قبل، حین یا بعد از تمرین استفاده کنید.

پمپ

مکمل های پمپ نوعی مکمل ورزشی هستند که به منظور افزایش پمپ عضلانی، که احساس پر شدن و سفت شدن عضلات در حین تمرین است، مصرف می شود. مکمل های پمپ با افزایش تولید اکسید نیتریک (NO) در بدن کار می کنند. NO به رگ های خونی شما کمک می کند تا گشاد شوند و جریان خون را افزایش دهند. این افزایش جریان خون، اکسیژن و مواد مغذی بیشتری را به عضلات شما می رساند که باعث به افزایش پمپ عضلانی، عملکرد ورزشی و ریکاوری می شود. این مکمل را می توان قبل از تمرین برای افزایش پمپ عضلانی و بهبود عملکرد ورزشی مصرف کرد. همچنین می توان آنها را بعد از تمرین برای بهبود ریکاوری مصرف کرد. دوز توصیه شده مکمل های پمپ بسته به برند متفاوت است. بهتر است که طبق دستور روی برچسب پیش بروید.

نکات و راهنمای خرید مکمل ورزشی از جزیره مکمل

این نکته را در نظر داشته باشید که مکمل های ورزشی صرفاً در کنار رژیم غذایی و ورزش موثر اند. همچنین مصرف آن ها بی خطر بوده اما توصیه می شود افرادی که دارای بیماری زمینه هستند و همچنین مادران باردار و یا شیرده بهتر است پیش از مصرف با متخصص خود مشورت کنند. خرید مکمل ورزشی به دلیل تنوع بسیار زیاد محصولات در بازار، می تواند دشوار باشد. اولین قدم، تعیین نیاز و اهداف خودتان است. پس از آن، باید در مورد مکمل های مختلف تحقیق کنید تا اطلاعات کامل داشته باشید. می توانید تمامی اطلاعات مورد نیاز خود را از وبلاگ جزیره مکمل پیدا کنید. انتخاب برند معتبر بسیار مهم است. به دنبال برندهایی باشید که سابقه تولید محصولات باکیفیت را دارند. شما می توانید علاوه بر اطلاعات مفید وبلاگ، تمامی مکمل های معتبر از برند های مختلف را از فروشگاه جزیره مکمل تهیه کنید.