



برای راهنمای خرید کافئین به عنوان یک مکمل ورزشی باید ابتدا با این ماده بیشتر آشنایی پیدا کنیم. همانطور که میدانیم و اکثر ما پیش زمینه ای ذهنی درباره این محصول داریم، کافئین یک داروی روانگردان است که اثر محرک قدرتمندی بر سیستم عصبی مرکزی دارد. به طور طبیعی در قهوه، چای و شکلات یافت می شود، اما به برخی از نوشابه های گازدار (مانند کولا)، نوشیدنی های انرژیزا و شات های انرژیزا نیز اضافه می شود. مردم اغلب از نوشیدنی های حاوی کافئین برای کمک به بازگرداندن هوشیاری و بیداری یا کاهش خواب آلودگی هنگام احساس خستگی ذهنی استفاده می کنند.

با این حال کافئین همچنین به صورت پودر خالص نیز موجود است و در برخی از مکمل های غذایی که ادعا می کنند باعث کاهش وزن یا افزایش انرژی می شوند (مانند قبل از تمرین) یافت می شود. علاوه بر این، این ماده در برخی از داروهای بدون نسخه که برای تسکین درد استفاده می شوند، نیز یافت می شود و در داروهای تجویزی که برای درمان مشکلات تنفسی در نوزادان نارس استفاده می شوند.

به طور کلی این ماده پس از مصرف، به سرعت بر روی سیستم عصبی مرکزی اثر می گذارد و چندین اثر کوتاه مدت از جمله افزایش ضربان قلب، فشار خون و برون ده ادرار را ایجاد می کند. با این حال، با استفاده منظم روزانه، این علائم کافئین معمولاً کمتر مشخص می شوند و در دوزهای مناسب می توانید مفید نیز باشد. در ادامه این متن به بررسی بیشتر آن خواهیم پرداخت.

بهترین مکمل‌های کافئین چه فوایدی دارند؟

در این راهنمای خرید کافئین نیاز به ذکر است که این ماده هوشیاری و بیداری را بازیابی می‌کند و خواب‌آلودگی را در هنگام خستگی ذهنی کاهش می‌دهد. همچنین چندین جنبه از عملکرد شناختی – دقت، استدلال، حافظه، زمان واکنش، توجه، و غیره – را در طول وظایف شناختی و/یا فیزیکی بهبود می‌بخشد، به همین دلیل است که افراد به عنوان یک مکمل برای ورزش هم از آن استفاده می‌کنند.

این دسته از مکمل‌ها همچنین می‌تواند به تسکین درد کمک کند. به عنوان مثال، هنگامی که کافئین به داروهای ضد درد (تسکین دهنده درد) مانند استامینوفن (همچنین به عنوان پاراستامول) یا ایبوپروفن اضافه می‌شود، یک بهبود کوچک اما از نظر بالینی معنی‌دار در درد وجود دارد.

این مکمل می‌تواند میزان اکسیداسیون چربی کل بدن را، هم در حالت استراحت و هم در حین ورزش، افزایش دهد، و مصرف انرژی روزانه را افزایش دهد، اما این اثرات ناچیز است، با این حال تأثیر آن بر تنظیم اشتها و دریافت انرژی کمتر واضح است و بسته به عواملی مانند زمان و دوز متفاوت است. در نتیجه، نقش آن در کاهش وزن خیلی موثر نیست و بیشتر برای مدیریت و کنترل آن کاربرد دارد.

اما محصولات حاوی کافئین طور گسترده‌ای در ورزش استفاده می‌شوند. زیرا این ماده می‌تواند عملکرد هوازی و بی‌هوازی را در افراد آموزش دیده و تمرین نکرده بهبود بخشد. به عنوان مثال، زمانی که قبل یا در حین ورزش مصرف شود، اثراتی در بهبود استقامت هوازی، قدرت بی‌هوازی، سرعت دویدن، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی دارد. این اثرات در طیف وسیعی از ورزش‌ها (دویدن، دوچرخه‌سواری، و شنا و غیره) از جمله ورزش‌های تیمی مبتنی بر مهارت (مانند بسکتبال، فوتبال، و غیره) مفید واقع می‌شوند. علاوه بر این، زمانی که مکمل کافئین را قبل و/یا در طول ورزش مصرف شود، ممکن است عملکردهای شناختی مانند توجه، زمان واکنش، حافظه و احساس خستگی را نیز بهبود بخشد. اما در مجموع بیشتر برای افزایش انرژی بدن شما کاربرد دارد.

ویژگی‌های بهترین قرص کافئین برای بدنسازی چیست؟

کافئین با بدن شما چه می‌کند؟ کافئین به خوبی توسط بدن جذب می‌شود و اثرات کوتاه مدت آن معمولاً بین 5 تا 30 دقیقه پس از مصرف آن مشاهده می‌شود. این اثرات می‌تواند شامل افزایش تنفس و ضربان قلب و افزایش هوشیاری ذهنی و انرژی فیزیکی باشد. با توجه به مزایایی که دارد، این دسته از محصولات به شکل مکمل، از جمله قرص نیز تهیه شده‌اند. قرص‌های کافئین را می‌توان از هر یک از منابع طبیعی کافئین از جمله گیاه قهوه، چای و کاکائو به دست آورد. فرآیند استخراج کافئین می‌تواند متفاوت باشد، اما اساساً ماده گیاهی به خوبی آسیاب می‌شود و از یک حلال برای حل کردن کافئین استفاده می‌شود. در این راهنمای خرید کافئین به ویژگی‌های مهمی که یک قرص خوب باید داشته باشد می‌پردازیم. اول اینکه در نظر داشته باشید این قرص‌ها هوشیاری را افزایش می‌دهند، به زمان واکنش کمک می‌کنند و به حفظ تمرکز کمک می‌کنند. از این رو، قرص‌ها برای مسابقات مهم یا لحظات اوج ایده‌آل هستند. اگر هوس قهوه، چای یا سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین ندارید، ایده‌آل است. همچنین استقامت عضلانی، سرعت حرکت و قدرت عضلانی، دوی سرعت، پرش و پرتاب را همراه با سایر نتایج مختلف هوازی و بی‌هوازی افزایش می‌دهد.

قرص کافئین انرژی را چیست؟

قرص‌های کافئین به عنوان یک کمک هوشیاری برای کمک به بیدار ماندن در هنگام تجربه خواب‌آلودگی یا خستگی یا ضعف

غیر معمول استفاده می شود. اما باید همواره در نظر داشته باشید که از این دارو به عنوان جایگزین خواب استفاده نکنید. این قرص ها می توانند با توجه به دستورالعمل های بسته و مشاوره با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی استفاده شوند، بی خطر باشند. برخی افراد ممکن است از محصولات فقط برای افزایش انرژی استفاده کنند. با این حال، دیگران ممکن است از آنها برای کمک به عملکرد ورزشی خود استفاده کنند.

راهنمای خرید کافئین

این دسته از مکمل ها می توانند برای استفاده هایی نظیر تمرکز ذهنی و یا اهداف فیزیکی و ورزشی مورد استفاده قرار بگیرند، و تا زمانی که در دوز مجاز مصرف شود، بی خطر باشند. برخی افراد ممکن است از محصولات فقط برای افزایش انرژی استفاده کنند. با این حال، دیگران ممکن است از آنها برای کمک به عملکرد ورزشی خود استفاده کنند. در نهایت توجه به این نکته مهم است که شما باید محصولات را از فروشگاه های معتبر و ضمانت اصالت کالا تهیه کنید. فروشگاه جزیره مکمل به عنوان مرجعی معتبر می تواند به شما در این امر کمک کند. برای خرید انواع مکمل های مورد نیاز خود به فروشگاه جزیره مکمل مراجعه کنید.