

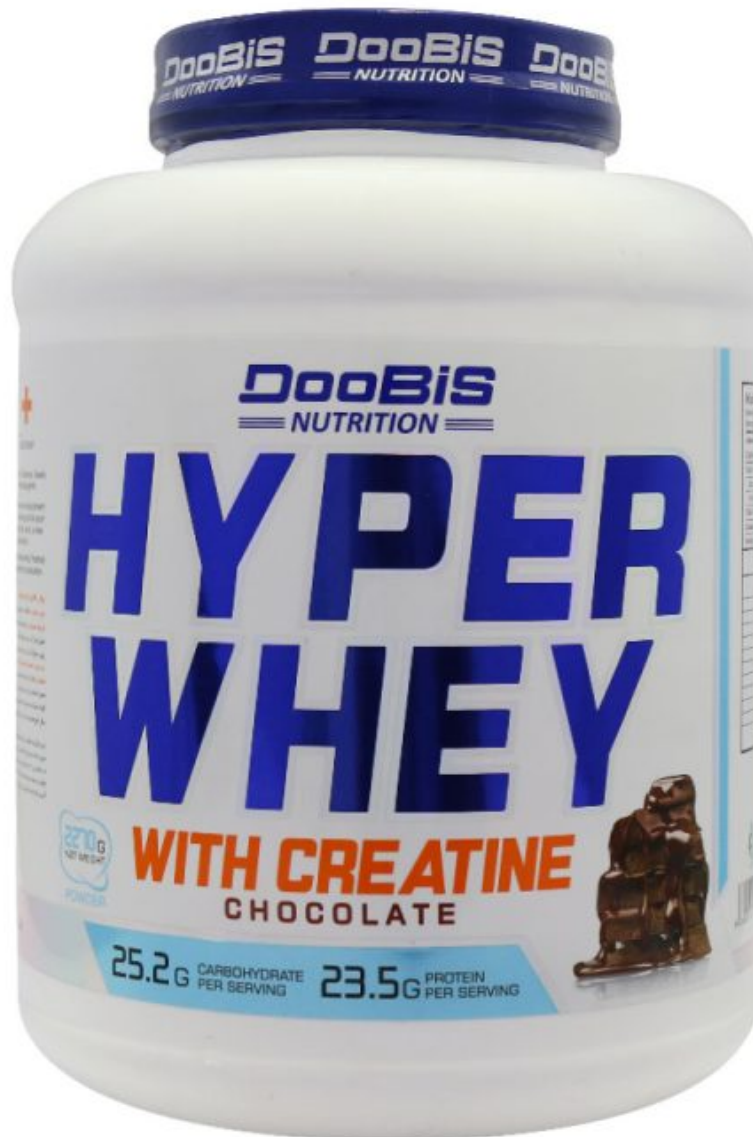
# راهنمای خرید کراتین

7 اسفند 1402



راهنمای خرید کراتین می‌تواند برای شما مفید باشد چرا که مکمل کراتین یک مکمل محبوب در بین ورزشکاران است که قصد داریم در این وبلاگ جزیره مکمل، به عنوان یک منبع متخصص در این زمینه آن را شرح دهیم. این محصول به افزایش قدرت، عضله سازی و بهبود عملکرد ورزشی کمک می‌کند. این ماده به طور طبیعی در بدن یافت می‌شود و عضلات را قادر می‌سازد تا انرژی بیشتری را برای تمرینات سخت تر و طولانی تر ذخیره کنند.

کراتین یک ترکیب نیتروژنه آلی است که به طور طبیعی در بدن توسط اندام‌های همچون کبد، کلیه و پانکراس ترشح شده و مقداری از انرژی مورد نیاز اندام‌ها و بخش‌های مختلف بدن را تامین می‌کند. بخش عظیمی از این ماده در عضلات اسکلتی و مقدار دیگر از آن در باقی اندام‌ها ذخیره می‌شود. بخشی از انرژی مورد نیاز بدن از این طریق بدست می‌آید و بخش دیگر آن از منابع طبیعی و مواد غذایی شامل این ماده آلی نیتروژن دار هستند مانند، گوشت گاو، سینه مرغ، ماهی سالمون و شاه ماهی، لبنیات، تخم مرغ و... بدست می‌آید. در این راهنمای جامع، به طور کامل این مکمل ورزشی را بررسی می‌کنیم و به موضوعاتی همچون فواید کراتین، انواع، زمان و نحوه مصرف، عوارض جانبی و موارد منع کراتین، تداخلات دارویی و بهترین مارک کراتین بدنسازی می‌پردازیم.



موجودی: 29 عدد در انبار

پودر هایپر وی کراتین دوبیس 2270 گرم | Doobis Hyper Whey Cratine 2270 g عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۷ افزودن به سبد خرید

بستن

**پودر هایپر وی کراتین دوبیس 2270 گرم | Doobis Hyper Whey Cratine 2270 g**

~~۲,۶۰۰,۰۰۰ تومان~~ ۲,۰۸۰,۰۰۰ تومان



بست کراتین پیشرفته بی پی ای | BEST CREATINE bpi عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۳ افزودن به سبد خرید

بستن

**بست کراتین پیشرفته بی پی ای | BEST CREATINE bpi**

۱,۴۴۸,۰۰۰ تومان

## فواید مصرف مکمل کراتین

برخی از افراد هستند مانند بدنسازان، دوندگان و شناگران به دلیل انجام فعالیت های ورزشی قدرتی و شدید نیاز به انرژی بیشتری نسبت به سایر افراد دارند تا بتوانند در با بتوانند بهترین عملکرد خود را در تمرین داشته باشند و بهترین نتیجه را دریافت کنند. به همین دلیل این دسته از افراد در کنار رژیم غذایی سالم و ورزش خود از مکمل کراتین که معمولاً به صورت پودری تولید می شوند، استفاده می کنند. همچنین توصیه می شود تا افراد گیاه خوار و یا وگان برای جلوگیری از کاهش سطح کراتین بدن خود از این محصول استفاده کنند. برای راهنمای خرید کراتین بهتر است بدانید که مصرف این محصول فواید زیادی را به همراه دارد که در ادامه آن ها را توضیح می دهیم.

- **افزایش قدرت و عضله سازی:** تولید و وجود این ماده در بدن باعث افزایش ذخایر فسفوکراتین در عضلات می شود. که این عمل سبب می شود قدرت و توان شما افزایش یابد و در نتیجه کمک می کند تا وزنه های سنگین تر را برای تعداد دفعات بیشتر بلند کنید. در نتیجه باعث عضله سازی بهتر و سریعتر می شود.
- **بهبود عملکرد ورزشی:** کراتین می تواند به شما کمک کند تا در تمرینات خود سخت تر و طولانی تر کار کنید و در نتیجه به بهبود عملکرد ورزشی شما در رشته های مختلف ورزشی مانند بدنسازی، وزنه برداری، دو و میدانی و ... کمک می کند.
- **ریکاوری سریعتر:** پس از فعالیت های ورزشی سنگین ماهیچه های دچار التهاب و گرفتگی می شوند. این مکمل با تسریع زمان ریکاوری باعث کاهش التهاب عضلات و در نتیجه کاهش درد عضلانی و خستگی می شود.

به طور کلی تمامی پودر های ورزشی و حتی بهترین نوع کراتین عوارض جانبی خاصی را به همراه ندارند اما ممکن است برای برخی از افراد مخصوصاً کسانی که تازه شروع به استفاده کرده عوارضی جانبی خفیفی مانند ناراحتی معده، اسهال، و نفخ ایجاد کند. تمامی افراد مجاز به مصرف آن هستند به جز کسانی که دارای بیماری های کلیوی و کبدی و همچنین زنانی که در دوره بارداری و شیردهی به سر می برند نباید از آن استفاده کنند. همچنین به نکته توجه داشته باشید که این محصول با داروهای داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) داروهای دیابت و داروهای ضد فشار خون تداخل دارد.

## انواع مختلف و بهترین نوع کراتین

در بحث راهنمای خرید کراتین خوب است که انواع مختلف این محصول را بشناسید. این محصول بنا بر پروسه تولید و مواد تشکیل دهنده انواع مختلفی دارد اما رایج ترین آنها عبارتند از:

- **کراتین مونوهیدرات:** این رایج ترین و پر استفاده ترین شکل کراتین است. این یک ترکیب پایدار از کراتین و یک مولکول آب است. کراتین مونوهیدرات به طور کلی برای افزایش قدرت و عضله سازی موثرتر از سایر اشکال کراتین در نظر گرفته می شود. همچنین این نوع مقرون به صرفه ترین نوع کراتین است.
- **کراتین میکرونیزه:** این نوع کراتین فرآوری شده و به ذرات کوچکتر تبدیل شده است. این امر باعث می شود که کراتین میکرونیزه در آب حل شود و جذب بدن آن آسان تر شود. این نوع کراتین به دلیل اینکه به ذرات کوچکتر تبدیل شده هضم آن برای بدن آسان تر است.
- **کراتین اسید:** این شکل کراتین اسید به کراتین متصل شده است. این امر باعث می شود کراتین اسید در آب محلول تر از کراتین مونوهیدرات باشد. این نوع کراتین در آب محلول است و برای افرادی که مشکلات معده دارند بهتر باشد.
- **کراتین مالات:** این نوع کراتین با اسید مالیک ترکیب شده است و به آن متصل است. این امر باعث می شود کراتین مالات در آب محلول تر از کراتین مونوهیدرات و کراتین اسید باشد. این کار سبب شده تا جذب آن بهتر باشد.
- **کراتین اتیل استر:** در این شکل از این محصول، کراتین به یک اتیل استر متصل شده است. شاخه استر در این مکمل باعث می شود تا این پودر ورزشی محلول در چربی باشد و جذب بدن آن آسان تر باشد

به طور کلی نمی توان بدترین و بهترین این محصول را مشخص نمود. زیرا با توجه به اهداف ورزشی و همچنین بودجه شما هرکدام می توانند مزایا و معایبی برای شما داشته باشند.

## راهنمای خرید کراتین

اگر قصد خرید این محصول را دارید، برای مصرف آن بهتر است بدانید که معمولاً مربیان برای این که سطح این ماده در بدن شما افزایش یابد و همچنین اینکه بتوانید بهترین نتیجه را از مصرف بهترین مارک کراتین بدنسازی بیاورید توصیه می کنند تا از روش بار گیری استفاده کنید. به این صورت که 5 گرم کراتین را 4 بار در روز یعنی در مجموع 20 گرم روزانه به مدت 5-7 روز مصرف کنید.

پس از اتمام این دوره می تواند روند عادی مصرف را پیش بگیرید. یعنی 3-5 گرم کراتین در طی روز مصرف کنید. مصرف آن پیش از تمرین باعث افزایش انرژی و عضله سازی بهتر و استفاده از آن پس از تمرین به سرعت ریکاوری کمک می کند.

برند های مختلفی در سرتاسر دنیا این محصول را تولید می کنند. مانند بی پی ای، اس اس ان و حتی برند های ایرانی مانند کارن و پگاه. شما می توانید با در نظر گرفتن بودجه، اهداف ورزشی، محدودیت های دارویی و بیماری خاص و... از میان تمامی این برند ها، مکمل مناسب خود را انتخاب کنید. شما می توانید تمامی این مکمل ها را از فروشگاه آنلاین جزیره مکمل سفارش دهید تا در اولین فرصت به دستتان برسد.