

زمان درست مصرف مکمل‌های ورزشی در طول روز

30 مرداد 1404



بسیاری از ورزشکاران و علاقه‌مندان به تناسب اندام، هزینه‌ی زیادی صرف خرید مکمل‌های ورزشی می‌کنند، اما به دلیل **زمان‌بندی نامناسب مصرف**، نتیجه‌ی دلخواه را نمی‌گیرند. شاید شما هم با این سوال مواجه شده باشید که بهترین زمان برای خوردن پروتئین وی، کراتین یا بی‌سی‌ای‌ای چه زمانی است؟ آیا مصرف این مکمل‌ها قبل از تمرین مؤثرتر است یا بعد از آن؟ در این مقاله، به صورت کاملاً دقیق و جزئی، به زمان‌بندی بهینه‌ی مصرف مکمل‌های کلیدی می‌پردازیم تا به شما کمک کنیم از هر گرم مکملی که مصرف می‌کنید، بیشترین فایده را ببرید.

پروتئین وی (Whey Protein)

پروتئین وی به دلیل سرعت جذب بسیار بالا، یکی از محبوب‌ترین مکمل‌هاست. زمان‌بندی مصرف آن می‌تواند تأثیر زیادی بر ریکاوری و رشد عضلانی داشته باشد.

- **بعد از تمرین (پنجره آنابولیک):** این زمان، طلایی‌ترین فرصت برای مصرف پروتئین وی است. پس از یک جلسه‌ی تمرینی شدید، فیبرهای عضلانی دچار ریزآسیب می‌شوند و بدن برای ترمیم و بازسازی آن‌ها به سرعت به اسیدهای آمینه نیاز دارد. مصرف **۲۰ تا ۴۰ گرم پروتئین وی** در فاصله‌ی **۳۰ تا ۶۰ دقیقه** پس از تمرین، به دلیل افزایش حساسیت به انسولین و جریان خون به عضلات، به حداکثر رساندن سنتز پروتئین عضلانی (MPS) کمک می‌کند. ترکیب آن با **۳۰ تا ۵۰ گرم کربوهیدرات ساده** (مانند دکستروز یا مالتودکسترین) می‌تواند این فرآیند را تسریع کرده و ذخایر گلیکوژن را نیز بازسازی کند.

- **صبح ناشتا:** مصرف **۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین وی** صبح ناشتا، به شکستن حالت کاتابولیک (عضله‌سوزی) شبانه کمک

می‌کند. بدن پس از ساعت‌ها گرسنگی در طول خواب، به منبع پروتئینی سریع‌العمل نیاز دارد و وی پروتئین بهترین گزینه است.

- **بین وعده‌های غذایی:** اگر هدف شما افزایش کلی دریافت پروتئین روزانه است، مصرف ۲۰ تا ۲۵ گرم پروتئین وی بین وعده‌های غذایی می‌تواند به شما کمک کند تا به راحتی به هدف خود برسید. این کار به خصوص برای افرادی که نمی‌توانند از طریق غذا پروتئین کافی دریافت کنند، مفید است.

کراتین (Creatine Monohydrate)

کراتین به افزایش قدرت و استقامت کمک کرده و یکی از علمی‌ترین و مؤثرترین مکمل‌هاست. زمان‌بندی مصرف آن اهمیت ویژه‌ای دارد.



- **بعد از تمرین:** مصرف کراتین همراه با پروتئین وی و کربوهیدرات بعد از تمرین بهترین زمان است. دلیل آن، افزایش حساسیت به انسولین است که به انتقال کراتین به داخل سلول‌های عضلانی کمک می‌کند. همچنین، مصرف آن در این زمان به پر شدن سریع‌تر ذخایر کراتین فسفات عضلانی کمک می‌کند که برای جلسات تمرینی بعدی حیاتی است. دوز استاندارد، ۳ تا ۵ گرم در روز است.
- **قبل از تمرین:** برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف کراتین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین نیز می‌تواند با افزایش ذخایر انرژی، عملکرد ورزشی را بهبود بخشد. با این حال، مهم‌تر از زمان‌بندی دقیق، مصرف مداوم و روزانه آن است تا ذخایر عضلانی به حداکثر برسد.
- **روزهای استراحت:** حتی در روزهایی که تمرین نمی‌کنید، مصرف ۳ تا ۵ گرم کراتین ضروری است. این کار به حفظ سطح اشباع کراتین در عضلات کمک می‌کند. می‌توانید آن را همراه با صبحانه یا هر وعده‌ی غذایی دیگری مصرف کنید.

بی‌سی‌ای‌ای (BCAA)

بی‌سی‌ای‌ای (اسیدهای آمینه شاخه‌دار) شامل لوسین، ایزولوسین و والین، نقش مهمی در کاهش خستگی و جلوگیری از عضله‌سوزی دارند.

- **قبل و در حین تمرین:** مصرف ۵ تا ۱۰ گرم بی‌سی‌ای‌ای ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از تمرین یا جرعه جرعه در حین تمرین، می‌تواند به کاهش خستگی مرکزی (Central Fatigue) و کاهش تجزیه‌ی عضلانی (Muscle Catabolism) کمک کند. این کار به خصوص در تمرینات طولانی‌مدت یا در شرایطی که با معده خالی تمرین می‌کنید، بسیار مفید است. لوسین به عنوان مهم‌ترین اسید آمینه در این گروه، سیگنال‌دهنده اصلی برای شروع سنتز پروتئین است.
- **صبح ناشتا:** مصرف بی‌سی‌ای‌ای صبح ناشتا می‌تواند به جلوگیری از تجزیه عضلانی در ساعات اولیه صبح کمک کند، به ویژه اگر قصد تمرین با معده خالی را دارید.

بتا-آلانین (Beta-Alanine)

بتا-آلانین به افزایش ذخایر کارنوزین در عضلات کمک کرده و در نتیجه، خستگی ناشی از تجمع اسید لاکتیک را به تأخیر می‌اندازد.



- مصرف به صورت دوزهای کوچک و متعدد: برای جلوگیری از عوارض جانبی مانند حس سوزن سوزن شدن (Paresthesia) بهتر است دوز روزانه ۴ تا ۶ گرم را به چند دوز ۲ گرمی تقسیم کرده و در طول روز مصرف کنید.

زمان‌بندی دقیق اهمیت کمتری دارد و مهم‌تر از آن، مصرف روزانه و مداوم آن است.

- قبل از تمرین: برای راحتی، می‌توانید یک دوز ۲ گرمی از بتا-آلانین را ۳۰ دقیقه قبل از تمرین مصرف کنید.

کافئین (Caffeine)

کافئین یک محرک قوی است که عملکرد ورزشی را به خصوص در تمرینات استقامتی و قدرتی بهبود می‌بخشد.

- قبل از تمرین: مصرف ۱۵۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین ۲۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین، می‌تواند با افزایش تمرکز، کاهش درک از خستگی (RPE) و بهبود قدرت، عملکرد شما را به طور چشمگیری افزایش دهد. به دوزهای مصرفی دقت کنید؛ مصرف بیش از حد می‌تواند منجر به اضطراب، بی‌خوابی و افزایش ضربان قلب شود.

زمان‌بندی مکمل‌ها در یک روز عادی: یک برنامه پیشنهاد

- صبح ناشتا: ۲۰ گرم پروتئین وی یا ۵ تا ۱۰ گرم بی‌سی‌ای‌ای (اگر تمرین با شکم خالی دارید)
 - ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین: ۱۵۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین (اختیاری)، ۲ تا ۵ گرم کراتین، ۲ گرم بتا-آلانین
 - ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از تمرین (پنجره آنابولیک): ۲۰ تا ۴۰ گرم پروتئین وی، ۳۰ تا ۵۰ گرم کربوهیدرات ساده، ۳ تا ۵ گرم کراتین
 - بین وعده‌های غذایی (در صورت نیاز): ۲۰ گرم پروتئین وی
 - شب‌ها (قبل از خواب): می‌توانید از پروتئین کازئین (که دیرتر جذب می‌شود) استفاده کنید تا در طول خواب نیز پروتئین‌رسانی به عضلات ادامه یابد.
- به یاد داشته باشید که این برنامه‌ریزی‌ها کلی هستند و باید با توجه به نوع تمرین، اهداف فردی و حساسیت بدن شما تنظیم شوند. برای اطمینان بیشتر، همیشه با یک متخصص تغذیه ورزشی مشورت کنید.

سوالات متداول

آیا می‌توان پروتئین وی و کراتین را با هم مصرف کرد؟

بله. مصرف همزمان پروتئین وی و کراتین یکی از رایج‌ترین و مؤثرترین استراتژی‌هاست، به ویژه پس از تمرین. پروتئین وی به سرعت اسیدهای آمینه را برای ریکاوری فراهم می‌کند و کراتین به بازسازی ذخایر انرژی عضلات کمک می‌کند. کربوهیدرات‌های ساده نیز می‌توانند به جذب بهتر هر دو مکمل کمک کنند.

بهترین زمان مصرف بی سی ای ای (BCAA) چه موقع است؟

بهترین زمان مصرف BCAA **قبل یا در حین تمرین** است. این کار به جلوگیری از تجزیه عضلانی در طول تمرینات طولانی مدت و شدید کمک می کند. برخی افراد نیز آن را صبح ناشتا مصرف می کنند تا از عضله سوزی در طول شب جلوگیری شود.

آیا مصرف کراتین در روزهای استراحت ضروری است؟

بله. برای اینکه کراتین به طور کامل در عضلات اشباع شود و اثرات آن به حداکثر برسد، باید به صورت روزانه مصرف شود، حتی در روزهایی که تمرین ندارید. مصرف روزانه ۳ تا ۵ گرم کراتین در روزهای استراحت برای حفظ سطح ذخایر آن کافی است.

محصولات مرتبط



اورجینال

ریلود توت فرنگی کیوی نوترا بایو 850 گرم | NutraBio Reload Strawberry Kiwi 850 G

۴,۳۰۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

کپسول کافئین انرژی هرب بهتا دارو 60 عددی | Behta Daru Energy Herb Caffeine

۲۱۷,۰۰۰ تومان



اورجینال

کپسول ترموفیول 60 عددی نوترا بایو | ThermoFuel Nutrabolics

۱,۴۵۳,۰۰۰ تومان



اورجینال

لایت وی 1800 گرم سیکس پک | Light Whey 6 PAK 1800G

۴,۶۲۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

بیف پروتئین دو بیس 1000 گرمی | Doobis Beef Protein 1000G

۱,۹۰۲,۰۰۰ تومان