

قبل تمرین چی بخوریم انرژی بگیریم؟

15 شهریور 1404



احساس خستگی و بی‌حالی در حین تمرین می‌تواند مانع بزرگی برای دستیابی به اهداف ورزشی شما باشد. ممکن است بعد از یک روز طولانی کاری یا شب بیداری، انگیزه‌ای برای رفتن به باشگاه نداشته باشید یا حتی در اواسط تمرین، انرژی‌تان کاملاً ته بکشد. این وضعیت نه تنها کیفیت تمرین را پایین می‌آورد، بلکه در درازمدت می‌تواند به دلسردی و رها کردن ورزش منجر شود.

اگر شما هم با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنید، تنها نیستید. بسیاری از ورزشکاران به دنبال راهی برای افزایش انرژی و بهبود عملکرد خود هستند. یکی از راه‌حل‌های مؤثر، استفاده از مکمل‌های قبل از تمرین (Pre-Workout) است. این مکمل‌ها با ترکیبات خاص خود، به شما کمک می‌کنند تا با انرژی و تمرکز بیشتری به سراغ تمرین بروید و از هر دقیقه آن بهترین بهره را ببرید.

اما سؤال اصلی اینجاست: چه مکملی قبل از تمرین بخوریم تا انرژی بگیریم؟ انتخاب از میان انبوه محصولات موجود در بازار می‌تواند گیج‌کننده باشد. در این مقاله، به بررسی دقیق و جزئی انواع مکمل‌های مؤثر برای افزایش انرژی، دوزهای توصیه شده و نکات مهم در مصرف آن‌ها می‌پردازیم.

انواع مکمل‌های قبل از تمرین برای افزایش انرژی و عملکرد

برای انتخاب بهترین مکمل، باید بدانید که هر یک از ترکیبات اصلی چه نقشی در بدن ایفا می‌کنند. در ادامه، به مهم‌ترین و مؤثرترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. کافئین (Caffeine) - سلطان انرژی‌زایی

کافئین یکی از شناخته‌شده‌ترین و پرمصرف‌ترین مواد برای افزایش سطح انرژی و هوشیاری است. این ماده با مسدود کردن گیرنده‌های آدنوزین در مغز (هورمونی که احساس خستگی را القا می‌کند)، باعث می‌شود احساس خستگی به تأخیر بیفتد و سطح

هوشیاری و تمرکز شما افزایش یابد.

- **نحوه عملکرد:** کافئین سیستم عصبی مرکزی را تحریک می‌کند، آزادسازی آدرنالین را افزایش می‌دهد و در نتیجه ضربان قلب و جریان خون به عضلات را بالا می‌برد. این مکانیسم به شما اجازه می‌دهد تا سخت‌تر و طولانی‌تر تمرین کنید.

- **دوز مصرفی:** دوز مؤثر و ایمن کافئین برای ورزشکاران معمولاً بین ۱۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم است. برای شروع، توصیه می‌شود با دوزهای پایین‌تر (حدود ۱۰۰ میلی‌گرم) شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید تا به دوز ایده‌آل خود برسید.

- **زمان مصرف:** حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین بهترین زمان برای مصرف کافئین است تا اثرات آن به اوج خود برسد.

• نکات جزئی:

- مصرف دوزهای بالای کافئین (بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم) می‌تواند منجر به عوارضی مانند تپش قلب، اضطراب، بی‌خوابی و مشکلات گوارشی شود.

- اگر به کافئین حساس هستید، ممکن است به مکمل‌های بدون کافئین نیاز داشته باشید.

- کافئین در منابع طبیعی مانند قهوه و چای سبز نیز وجود دارد، اما مکمل‌های قبل از تمرین دوز دقیق‌تری از آن را فراهم می‌کنند.



۲. بتا-آلانین (Beta-Alanine) - محافظ عضلات از خستگی

بتا-آلانین یک اسید آمینه غیرضروری است که به تولید کارنوزین در عضلات کمک می‌کند. کارنوزین به عنوان یک بافر، از تجمع اسید لاکتیک در عضلات جلوگیری می‌کند. اسید لاکتیک عاملی است که باعث احساس سوزش و خستگی در عضلات حین تمرینات شدید می‌شود.

- **نحوه عملکرد:** با کاهش اسیدیته عضلات، بتا-آلانین به شما اجازه می‌دهد تا تکرارهای بیشتری را انجام دهید و حجم تمرین (Total Volume) خود را افزایش دهید. این ویژگی به خصوص در تمرینات با شدت بالا و کوتاهمدت مانند HIIT و وزنه‌برداری بسیار مؤثر است.

- **دوز مصرفی:** دوز مؤثر روزانه بتا-آلانین بین ۲ تا ۵ گرم است. برای دیدن نتایج، باید آن را به صورت مداوم مصرف کنید، زیرا کارنوزین به مرور زمان در عضلات تجمع می‌یابد.

• نکات جزئی:

- یکی از عوارض جانبی رایج مصرف بتا-آلانین، احساس گزگز یا مورمور شدن (Paresthesia) در پوست است که کاملاً بی‌خطر بوده و با کاهش دوز یا تقسیم دوز مصرفی در طول روز قابل کنترل است.

- تأثیر بتا-آلانین کوتاهمدت نیست و برای بهره‌مندی از فواید آن باید به صورت روزانه مصرف شود، حتی در روزهای استراحت.

۳. کراتین مونوهیدرات (Creatine Monohydrate) - سوخت‌رسانی سریع به عضلات

کراتین یکی از پرطرفدارترین و علمی‌ترین مکمل‌ها برای افزایش قدرت و توان عضلانی است. این ماده به تولید آدنوزین تری‌فسفات (ATP) کمک می‌کند. ATP منبع اصلی انرژی سلول‌ها به ویژه در عضلات برای حرکات کوتاهمدت و با شدت بالاست.

- **نحوه عملکرد:** با افزایش ذخایر کراتین فسفات در عضلات، بدن می‌تواند ATP بیشتری تولید کند و در نتیجه قدرت انفجاری و توان شما در لیفت‌های سنگین و تمرینات پرفشار افزایش می‌یابد.

- **دوز مصرفی:** دوز نگهداری روزانه ۳ تا ۵ گرم کراتین مونوهیدرات کافی است. برخی افراد از فاز بارگیری (Loading Phase) با مصرف ۲۰ گرم در روز به مدت ۵ تا ۷ روز استفاده می‌کنند تا ذخایر کراتین سریع‌تر پر شود.

- **زمان مصرف:** کراتین را می‌توان در هر زمانی از روز مصرف کرد، اما مصرف آن قبل یا بعد از تمرین رایج است. مهم‌تر از زمان‌بندی، مصرف مداوم و روزانه آن است.

• نکات جزئی:

◦ برای جذب بهتر کراتین، توصیه می‌شود آن را همراه با کربوهیدرات ساده مصرف کنید.

◦ کراتین ممکن است باعث جذب آب در عضلات شود که به افزایش وزن بدن منجر می‌شود. این افزایش وزن ناشی از چربی نیست و به بهبود عملکرد کمک می‌کند.

◦ نوشیدن آب کافی در طول روز هنگام مصرف کراتین ضروری است.

۴. آرژنین، سیتروالین و نیتریک اکساید (Nitric Oxide) - پمپ عضلانی و افزایش جریان خون

ترکیبات مانند ال-سیتروالین (L-Citrulline) و ال-آرژنین (L-Arginine) به بدن کمک می‌کنند تا اکسید نیتریک (Nitric Oxide) بیشتری تولید کند. اکسید نیتریک یک گشادکننده عروق است که باعث افزایش جریان خون به عضلات می‌شود.

• **نحوه عملکرد:** افزایش جریان خون به معنای اکسیژن و مواد مغذی بیشتر برای عضلات در حال فعالیت است. این امر به بهبود عملکرد، کاهش خستگی و ایجاد همان “احساس پمپ عضلانی” (Muscle Pump) معروف کمک می‌کند که بسیاری از ورزشکاران به دنبال آن هستند.

• **دوز مصرفی:** دوز معمول ال-سیتروالین برای بهبود عملکرد بین ۶ تا ۸ گرم است.

• **زمان مصرف:** حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از تمرین برای بهره‌مندی از حداکثر تأثیر.

• نکات جزئی:

◦ ال-سیتروالین مالات اغلب به عنوان شکلی مؤثرتر از ال-آرژنین در مکمل‌ها استفاده می‌شود، زیرا بدن آن را بهتر به آرژنین تبدیل می‌کند.

◦ اگرچه این مکمل‌ها به طور مستقیم انرژی‌زا نیستند، اما با بهبود جریان خون و اکسیژن‌رسانی، به طور غیرمستقیم به افزایش استقامت و کاهش خستگی کمک می‌کنند.



ساختن یک ترکیب کامل برای انرژی قبل از تمرین

بسیاری از مکمل‌های قبل از تمرین موجود در بازار، ترکیبی از مواد فوق هستند. یک ترکیب ایده‌آل ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- **کافئین:** برای انرژی فوری و تمرکز.
- **بتا-آلانین:** برای کاهش خستگی عضلانی و افزایش تعداد تکرارها.
- **کراتین:** برای افزایش قدرت و توان.
- **سیتروالین یا آرژنین:** برای افزایش جریان خون و پمپ عضلانی.

هنگام انتخاب محصول، به لیست مواد تشکیل‌دهنده (Ingredients) و مقدار هر ماده (Dosing) توجه کنید. به دنبال محصولاتی باشید که دارای دوزهای مؤثر و شفاف (Transparent Label) باشند و از blends اختصاصی (Proprietary Blends) که مقادیر دقیق را مشخص نمی‌کنند، دوری کنید.

نتیجه‌گیری

انتخاب مکمل مناسب قبل از تمرین می‌تواند تفاوت بزرگی در کیفیت و نتایج تمرینات شما ایجاد کند. با شناخت دقیق عملکرد و دوزهای مؤثر هر یک از ترکیبات اصلی مانند **کافئین**، **بتا-آلانین**، **کراتین** و **سیتروالین**، می‌توانید بهترین انتخاب را بر اساس اهداف شخصی و تحمل بدن خود داشته باشید. به یاد داشته باشید که مکمل‌ها تنها یک ابزار کمکی هستند و هیچ‌گاه جایگزین یک رژیم غذایی سالم، خواب کافی و یک برنامه تمرینی منظم نخواهند شد. همیشه قبل از شروع هر برنامه مکملی جدید، با یک

سوالات متداول

چه مدت طول می‌کشد تا تأثیر مکمل قبل از تمرین را احساس کنم؟

بیشتر مکمل‌های قبل از تمرین به گونه‌ای طراحی شده‌اند که تأثیرات فوری داشته باشند. معمولاً ۲۰ تا ۴۵ دقیقه پس از مصرف می‌توانید افزایش انرژی و تمرکز را احساس کنید. این زمان‌بندی به جذب مواد توسط بدن شما بستگی دارد.

آیا مصرف مداوم مکمل قبل از تمرین باعث ایجاد وابستگی می‌شود؟

مصرف مداوم مکمل‌های حاوی کافئین می‌تواند باعث ایجاد **تحمل** در بدن شود، به این معنی که برای رسیدن به همان اثر اولیه به دوز بالاتری نیاز پیدا می‌کنید. برای جلوگیری از این وضعیت، توصیه می‌شود هر چند هفته یک بار (مثلاً بعد از ۶ تا ۸ هفته استفاده) برای یک هفته از مصرف آن خودداری کنید تا تحمل بدنتان کاهش یابد.

آیا مصرف مکمل‌های قبل از تمرین برای همه مناسب است؟

مصرف مکمل‌های قبل از تمرین برای اکثر افراد سالم مناسب است، اما برای افرادی که به کافئین حساسیت دارند، مشکلات قلبی یا فشار خون بالا دارند، توصیه نمی‌شود. همچنین، زنان باردار یا شیرده و افرادی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند، باید قبل از استفاده با پزشک خود مشورت کنند.

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