

قیمت کراتین مونوهیدرات

25 آذر 1401



قیمت کراتین مونوهیدرات در جزیره مکمل به برند و کشور تولیدکننده و اندازه حجم آن بستگی دارد. امروزه مکمل‌های کراتین بی‌کیفیت و تقلبی فراوانی در بازار ایران وجود دارند جزیره مکمل به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین عرضه‌کننده انواع مکمل بدنسازی در کشور، کراتین اصل داخلی و خارجی را با قیمت مناسب به‌فروش می‌رساند.

ماده کراتین به طور طبیعی در بدن یافت می‌شود و همچنین در غذاهایی نظیر گوشت قرمز و غذاهای دریایی وجود دارد ولی ورزشکاران و بدن‌سازان برای بهبود و افزایش عملکرد تمرینات ورزشی خود و همچنین حفظ توده عضلانی به مکمل بدنسازی برای حجم و تولید انرژی برای عضلات نیاز دارند بنابراین کراتین مونوهیدرات یکی از محبوب‌ترین محصولات جزیره مکمل است.

کراتین مونوهیدرات چیست؟

کراتین پروتئینی است که مانند همه پروتئین‌ها از اسیدهای آمینه تشکیل شده است و این مکمل محبوب مناسب برای افزایش قدرت عضلات و همچنین سطح انرژی را در بدن بالا می‌برد و به ورزشکاران کمک می‌کند تا مدت زمان بیشتری ورزش کنند. همچنین، افزایش انرژی باعث می‌شود استقامت بدن در طول تمرینات سخت بالا رود و همین امر ورزشکاران را به اهدافشان نزدیک می‌کند.

انواع مکمل کراتین

کراتین مونوهیدرات (این مکمل شناخته ترین مکملی است که در بازار موجود است و بیشتر مطالعات بر روی این کراتین صورت گرفته اند. ورزشکاران باید به استفاده از کراتین مونوهیدرات توجه ویژه ای داشته باشند)

کراتین ترکیبی (این مکمل ترکیبی از کراتین مونوهیدرات و هیدروکلراید است. این کراتین دارای مواد مغذی بیشتری است و همین امر فواید آن را افزایش داده است)

فواید مکمل کراتین مونوهیدرات

مطالعات نشان داده اند 95 درصد از کراتین در ماهیچه ها وجود دارد. به همین دلیل، مصرف کنندگان اصلی مکمل کراتین ورزشکاران هستند که برای بهبود عملکرد ورزشی خود به آن نیاز دارند. بهتر است بدانید کراتین فواید دیگری بر سلامتی دارد که از مهمترین آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- رفع گرفتگی عضلات
- بهبود عملکرد ورزشی
- رفع خستگی عضلانی
- اختلالات متابولیسم
- بهبود قدرت عضلانی
- بهبود بیماری مولتیپل اسکلروزیس یا ام اس
- جلوگیری از تحلیل عضلانی
- بهبود بیماری افسردگی

مطالعات نشان داده اند مصرف خوراکی کراتین قدرت عضلانی را در بزرگسالان جوان و مسن بهبود می بخشد. همچنین تحلیل عضلانی یکی از بیماری های شایعی است که با افزایش سن رخ می دهد. بررسی های آماری نشان می دهند مصرف کراتین خوراکی به مدت 12 هفته می تواند قدرت عضلانی را در افراد مسن بهبود ببخشد. البته باید بدانید این مکمل زمانی اثربخش است که فرد همراه آن ورزش کند.

بهترین کراتین برای عضله سازی

همواره سوالات زیادی در مورد بهترین نوع کراتین بدنسازی و یا بهترین برند کراتین برای بدنسازی می شود! امروزه انواع کراتین ایرانی و انواع کراتین خارجی در بازار موجود هستند و ورزشکاران می توانند با توجه به ویژگی های فیزیکی و بودجه ای که دارند بهترین گزینه را خریداری نمایند. برخی از پرندهای محبوب مکمل کراتین جزیره مکمل به شرح زیرند:

- برند کارن
- برند ناترند
- برند الیمپ
- برند نوتریشن
- برند اف فارما
- برند توینلب

قیمت کراتین مونوهیدرات

استفاده از مکمل های بدنسازی تقلبی و ارزان قیمت میتواند برای شما عوارضی به همراه داشته باشد و صدمات جبران ناپذیری را به کبد، کلیه، قلب و... وارد کند، قیمت کراتین مونوهیدرات باتوجه به اصل بودن محصولات بسیار مناسب است لذا پیشنهاد میشود قبل از خرید مکمل بدنسازی همواره با مشاورین حرفه ای مشورت کنید.

جزیره مکمل، عرضه کننده بروزترین مکمل های مجاز ورزشی و با اصالت و همچنین با دارا بودن مجوز های لازم از وزارت بهداشت و درمان و قیمت مناسب است. با خرید کراتین مونوهیدرات از جزیره مکمل از مزایایی مانند ارسال رایگان، روش پرداخت امن و گارانتی سلامت محصول بهره مند خواهید شد.

آیا مکمل کراتین عوارض جانبی دارد؟

کراتین برای اکثر افراد بی خطر است. افراد می توانند این مکمل را از دوزهای پایین تا 25 گرم در روز (به مدت 14 روز) بدون بروز هیچ گونه عارضه جانبی خاصی استفاده کنند. همچنین، مصرف این مکمل در دوزهای پایین (4-5 گرم در روز) تا 18 ماه کاملاً ایمن است.

بسیاری از کارشناسان بر این عقیده هستند، مصرف مکمل کراتین در دراز مدت مجاز است و هیچ گونه مشکلی را برای سلامتی به وجود نمی آورد. با این وجود، گاهی ممکن است عوارض جانبی خاصی مانند کاهش مایعات بدن، ناراحتی معده و گرفتگی عضلات به وجود بیایند. استفاده از این مکمل گاهی باعث بروز راش های پوستی، قرمزی و خارش می

شود. [dm_product_carousel source="custom_cat"
[category="%da%a9%d8%b1%d8%a7%d8%aa%db%8c%d9%86"