

مزایا مکمل کراتین برای ورزشکاران

27 تیر 1403



کراتین چیست ؟

کراتین یک ترکیب آلی نیتروژنی است که در بدن انسان و حیوانات یافت می‌شود. این ترکیب به طور طبیعی در عضلات و مغز تولید می‌شود و نقش مهمی در تأمین انرژی برای سلول‌ها دارد. کراتین به ویژه در سلول‌های عضلانی برای تولید انرژی سریع و کوتاه مدت از طریق سیستم فسفوکراتین بسیار مهم است. در ادامه قصد داریم به برخی از مزایا مکمل کراتین اشاره کنیم.

مکمل کراتین

مکمل کراتین یک محصول تغذیه‌ای است که برای افزایش سطح کراتین در بدن مصرف می‌شود. این مکمل‌ها معمولاً به شکل پودر، کپسول یا قرص عرضه می‌شوند و به ورزشکاران و بدنسازان کمک می‌کنند تا عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشند. برندهای مختلفی از مکمل‌های کراتین در بازار موجود است که یکی از معروف‌ترین آن‌ها برند "bpi کراتین" می‌باشد.

مزایا مکمل کراتین



موجودی: 6 عدد در انبار

کراتین مونوهیدرات 300 گرمی مگنوم | CREATINE MONOHYDRATE 300gr MAGNUM عدد

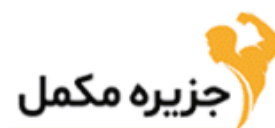
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ افزودن به سبد خرید

بستن

کراتین مونوهیدرات 300 گرمی مگنوم | CREATINE MONOHYDRATE 300gr MAGNUM

۸۳۷,۰۰۰ تومان ۷۵۲,۳۰۰ تومان



موجودی: 29 عدد در انبار

پودر کراتین 3000 آپویتال 250 گرم | Apovital Creatine 3000 عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۹ افزودن به سبد خرید

بستن

پودر کراتین 3000 آپویتال 250 گرم | Apovital Creatine 3000

~~۸۷۲,۰۰۰ تومان~~ ۷۰۲,۰۰۰ تومان



کراتین مونوهیدرات 300 گرم استلا | Istela Creatine Monohydrate عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ افزودن به سبد خرید

بستن

کراتین مونوهیدرات 300 گرم استلا | Istela Creatine Monohydrate

۹۳۱,۰۰۰ تومان - ۸۳۷,۹۰۰ تومان

خلوص و کیفیت

مواد اولیه با کیفیت :

اطمینان حاصل کنید که مکمل کراتینی که خریداری می‌کنید از مواد اولیه با کیفیت و خالص تهیه شده باشد. برندهای معتبر معمولاً کیفیت محصولات خود را تضمین می‌کنند، تا با خیال راحت از مزایای مکمل های کراتینی بهره مند شوید .

گواهینامه‌های کیفیت :

برخی از برندها دارای گواهینامه‌های کیفیت از سازمان‌های معتبر هستند که نشان‌دهنده رعایت استانداردهای لازم در تولید محصولات است. به دنبال محصولات با گواهینامه‌های GMP (Good Manufacturing Practice) و NSF باشید.

افزودنی‌ها و مواد جانبی

ترکیبات اضافی :

برخی مکمل‌های کراتین حاوی ترکیبات اضافی مانند طعم‌دهنده‌ها، شیرین‌کننده‌ها و مواد نگهدارنده هستند. اگر به مواد خاصی حساسیت دارید، برچسب محصول را به دقت بررسی کنید.

افزودنی‌های مفید :

برخی مکمل‌های کراتین ممکن است حاوی ترکیبات مفیدی مانند BCAA (آمینواسیدهای شاخه‌دار) یا بتا آلانین باشند که می‌توانند اثرات مثبت کراتین را تقویت کنند.

قیمت و مقرون به صرفه بودن

قیمت مناسب :

مطمئن شوید که مکمل کراتینی که خریداری می‌کنید قیمت مناسبی دارد و از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است. توجه داشته باشید که همیشه ارزان‌ترین گزینه بهترین نیست.

بسته بندی و حجم :

به حجم و تعداد دوزهای موجود در بسته‌بندی توجه کنید. بسته‌بندی‌های بزرگ تر معمولاً اقتصادی‌تر هستند.

نظرات و بازخوردها

نظرات کاربران :

بازخوردها و نظرات کاربران می‌توانند اطلاعات ارزشمندی درباره کیفیت و اثربخشی محصول فراهم کنند. بررسی نظرات مشتریان در وبسایت‌های معتبر می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیم بهتری بگیرید.

توصیه‌های متخصصان :

مشورت با مربیان ورزشی، پزشکان یا متخصصان تغذیه می‌تواند به شما در انتخاب بهترین مکمل کراتین کمک کند.

برندهای معتبر

از برندهای معروف و معتبر خرید کنید. برندهای مانند کراتین BPI به دلیل کیفیت بالا و اثربخشی محصولاتشان شناخته شده‌اند.

تحقیق و مقایسه :

تحقیق و مقایسه برندهای مختلف می‌تواند به شما کمک کند تا بهترین انتخاب را داشته باشید. به دنبال برندهایی باشید که از تکنولوژی‌های پیشرفته و مواد اولیه با کیفیت استفاده می‌کنند.

سخن پایانی :

مصرف مکمل کراتین می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشی، افزایش حجم عضلانی و تسریع روند ریکاوری کمک کند. با رعایت دوز مصرفی و زمان مناسب مصرف، می‌توان از مزایای این مکمل بهره برداری کرد.

شما همچنین می‌توانید از طریق فروشگاه آنلاین جزیره مکمل ، خرید مکمل کراتین و یا هر مکمل دیگری را به راحتترین و سریع ترین شکل ممکن انجام دهید .

جزیره مکمل همراه شما در مسیر آگاهی و تناسب اندام .