مکمل افزایش وزن

5 شهریور 1402

مکمل افزایش وزن می‌تواند انتخابی مناسب برای افرادی باشد که به سختی وزن اضافه می کنند و برای رسیدن به وزنی متناسب و ایده‌آل نیاز به استفاده از یک مکمل ورزشی مناسب خواهند داشت. به طور خلاصه برای معرفی این دسته از محصولات می‌توان گفت که یک مکمل غذایی حاوی کربوهیدرات، پروتئین و چربی هستند که برای افزایش توده عضلانی بدن طراحی شده‌اند. در واقع این محصولات یک پودر پروتئینی با کالری بالا به شمار می‌روند که می توانند کالری دریافتی روزانه شما را افزایش دهند و باعث افزایش وزن سالم شوند. در ادامه فروشگاه جزیره مکمل به عنوان یک مرجع معتبر در زمینه معرفی و فروش انواع مکمل‌ها به معرفی این دسته از محصولات و نکات مربوط به آنها می‌پردازد.

مواد موجود در پودرهای افزایش وزن

مواد تشکیل دهنده انواع مکمل افزایش وزن بسته به محصول متفاوت است، اما برخی از رایج ترین ترکیبات عبارتند از:

1. **پروتئین:** پروتئین برای رشد و ترمیم عضلات ضروری است، بنابراین یک عنصر مهم در بسیاری از این محصولات است.
2. **کربوهیدرات ها:** کربوهیدرات ها کالری و انرژی را تامین می کنند، بنابراین یکی دیگر از اجزای مهم این کالاها هستند. ایدسته از مواد آلی را می توان در انبوه گینرها یافت که نوعی پودر پروتئین با کربوهیدرات بالا هستند.

3. **چربی ها:** چربی ها منبع کالری و انرژی نیز هستند. آنها را می توان در برخی از مکمل‌ها یافت، اما به اندازه پروتئین و کربوهیدرات رایج نیستند.
4. **اسیدهای آمینه:** آمینو اسیدها واحدهای سازنده پروتئین هستند. برخی از این محصولات حاوی اسیدهای آمینه مانند آمینو اسیدهای شاخه دار (BCAA) هستند. BCAA ها برای رشد و ترمیم عضلات مهم هستند.

انواع مکمل های گینر یا افزایش وزن

وقتی صحبت از مکمل افزایش وزن می‌شود، گزینه‌های متنوعی در دسترس هستند، اما برخی از محبوب‌ترین و مؤثرترین آنها عبارتند از:

- **پودرهای پروتئینی:** این دسته از انواع مکمل پروتئین منبع رایج دریافت این ماده آلی هستند. آنها از پروتئین آب پنیر، پروتئین کازئین یا پروتئین سویا ساخته می شوند.استفاده از این محصولات راهی عالی برای افزودن کالری و پروتئین اضافی به رژیم غذایی شما هستند. زیرا منبع خوبی از اسیدهای آمینه ضروری هستند که برای رشد عضلات مورد نیاز هستند.
- **ماس گینرها:** ماس گینرها نوعی پودر پروتئین هستند که کربوهیدرات بالایی نیز دارند و گزینه بسیار خوبی برای افرادی است که نیاز به افزایش سریع وزن دارند.
- **کراتین:** کراتین یک اسید آمینه است که به بهبود قدرت و عملکرد عضلات کمک می کند. همچنین می تواند به افزایش وزن کمک کند، به خصوص زمانی که با تمرینات مقاومتی ترکیب شود.
- **اسیدهای چرب امگا 3:** اسیدهای چرب امگا 3 اسیدهای چرب ضروری هستند که برای سلامت کلی بدن ما مهم هستند. همچنین آنها به افزایش وزن کمک می کنند، به خصوص در افرادی که کمبود وزن شدید دارند.
- **مولتی ویتامین ها:** این دسته از محصولات می توانند به شما کمک کنند که تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت کنید، که در صورت انجام ورزش و رعایت رژیم غذایی برای افزایش وزن می تواند مفید واقع شوند.

نحوه عملکرد پودرهای افزایش وزن

یک مکمل گینر با تامین کالری و مواد مغذی اضافی در بدن ما کار می کنند که می تواند به افزایش وزن کمک کند. آنها می توانند این کار را به روش های مختلفی انجام دهند، از جمله:

- ایجاد کالری اضافی: بسیاری از گینرها دارای کالری بالایی هستند که می تواند به ما در ایجاد کالری اضافی و افزایش وزن کمک کند.
- تامین پروتئین اضافی: پروتئین برای رشد عضلانی ضروری است و مکمل افزایش وزن که سرشار از پروتئین است، باعث عضله سازی بهتر و درنیتجه افزایش وزن می شود.
- تامین کربوهیدرات : کربوهیدرات ها یکی دیگر از منابع مهم کالری هستند و همچنین این دسته از محصولات هم که دارای کربوهیدرات بالایی هستند منجر به زیاد شدن وزن می شوند.
- تامین سایر مواد مغذی: برخی از مکمل های افزایش وزن، مواد مغذی دیگری مانند ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای آمینه را نیز فراهم می کنند که برای سلامت کلی مهم هستند.

دیگر مزایای استفاده از گینرها

همانطور که می دانید این پودرهای مکمل فقط برای زیاد شدن وزن نیستند و اکثر ورزشکاران به دلیل دیگر مزایای این محصول

از آن ها استفاده می کنند. مصرف این دسته از انواع مکمل غذایی فواید زیادی دارد، اما برخی از رایج ترین آنها عبارتند از:

1. **بهبود توده عضلانی:** این محصولات که سرشار از پروتئین هستند می توانند به عضله سازی و افزایش وزن کمک کنند. این امر به ویژه برای افرادی که سعی در افزایش وزن به روشی سالم دارند بسیار مهم است.
2. **افزایش سطح انرژی:** برخی از آنها حاوی موادی هستند که می توانند به افزایش سطح انرژی شما کمک کنند، مانند کراتین و کافئین. اگر احساس خستگی یا خستگی می کنید این می تواند مفید باشد.
3. **بهبود عملکرد و سلامت بدن:** برخی دیگر از آنها نیز حاوی موادی هستند که برای سلامت مهم هستند، مانند ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای آمینه. اگر به اندازه کافی این مواد مغذی را از رژیم غذایی خود دریافت نکنید، این می تواند مفید باشد.

خرید مکمل افزایش وزن

وزن پایین‌تر از حد نرمال می‌تواند برای بدن خطرات مختلفی ایجاد کند، از ساده‌ترین آنها می‌توان به کمبود انرژی اشاره کرد. بسیاری از افرادی که وزن آنها زیر نمودار نرمال است، ماهیچه‌های کم قدرتی دارند، در نتیجه برای انجام کارهای روزمره خود هم ممکن است با مشکل مواجه شوند.

برای اینکه بتوانید به صورت سالم وزن خود را افزایش دهید، باید به جای افزایش چربی، به ماهیچه‌های خود اضافه کنید. چرا که چربی انباشته شده نه تنها زیبایی برای بدن شما نخواهد داشت، بلکه باعث بیماری‌های مختلفی مانند کبد چرب، دیابت نوع دو، امراض قلبی و... می‌شود و حتی می‌تواند ریسک انواع سرطان را نیز در شما افزایش دهد. پس برای اینکه به وزنی ایده‌آل برسید و در عین حال خوش اندام و سالم هم باشید باید از ورزش و یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید.

انواع گینرها می‌توانند گزینه خوبی برای تکمیل برنامه ورزشی و رژیم غذایی شما باشند که شما می‌توانید محصولاتی با کیفیت بالا و با ضمانت اصالت کالا را از فروشگاه جزیره مکمل تهیه کنید. جزیره مکمل با سال‌ها سابقه تخصصی و فروش معتبر انواع مکمل‌های ورزشی، سبد کالایی متنوع را فراهم آورده است تا هر فرد بتواند بنا به نیاز خود، کالایی مناسب را تهیه نماید.