



مکمل غذایی برای چاقی یکی از روش‌هایی است که در کنار رژیم غذایی صحیح و ورزش‌های افزایش حجم و با ترکیب با سایر انواع مکمل ورزشی می‌تواند شما را به هدف دلخواهتان برساند. افزایش وزن برای افرادی که وزنی کمتر از وزن مجاز دارند حیاتی است. چرا که همانطور که وزن زیاد می‌تواند مشکلات زیادی برای شما ایجاد کند، کمبود وزن هم مضراتی دارد.

اگر کمبود وزن دارید، ممکن است در معرض خطر بیشتری از برخی بیماری‌ها از جمله سوء تغذیه، پوکی استخوان، کاهش قدرت عضلانی و کاهش ایمنی بدن باشید. همچنین زنان کم وزن نسبت به زنان دارای وزن مناسب شانس کمتری برای باردار شدن دارند. پس تا پایان این متن همراه ما باشید و با راه‌هایی مناسب برای افزایش وزن سالم آشنا شوید.

انواع مکمل های افزایش وزن

در بحث افزایش و یا کاهش وزن، حرف اول را رعایت رژیم غذایی می‌زند. ورزش کردن هم برای افراد چاق که نیاز به کاهش وزن دارند منجر به کاهش چربی بدن شده و برای افراد لاغر با ساخت توده عضلانی منجر به حجیم شدن و در نتیجه افزایش وزن می‌شود. این موضوع را هم در نظر داشته باشید که در کنار هر دو برنامه ورزشی، استفاده از مکمل مناسب هم لازم است. اما معروف‌ترین انواع مکمل غذایی برای چاقی کدام هستند؟ در ادامه به معرفی آنها خواهیم پرداخت.

1. مکمل پروتئین

مکمل های پروتئینی می توانند برای افزایش وزن مفید باشند، به خصوص اگر در خوردن کالری کافی برای رسیدن به اهداف خود مشکل دارید. شیک ها و اسموتی هایی که حاوی انواع مکمل پروتئین هستند، راه مناسبی برای افزودن کالری و پروتئین اضافی به رژیم غذایی شما هستند و همچنین می توانند منبع خوبی از سایر مواد مغذی مانند ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر باشند. هنگام انتخاب مکمل پروتئین برای افزایش وزن، چند نکته وجود دارد که باید در نظر داشته باشید:

- مقدار پروتئین: به دنبال مکملی باشید که حاوی حداقل 20 گرم پروتئین در هر وعده باشد.
- میزان کالری: محتوای کالری مکمل به اهداف فردی شما بستگی دارد. اگر می خواهید سریع وزن اضافه کنید، ممکن است بخواهید مکملی را انتخاب کنید که کالری بیشتری داشته باشد. برای این امر می توانید با مربی یا متخصص تغذیه خود هم مشورت کنید.
- به سایر محتویات توجه کنید: برخی از مکمل های پروتئینی همچنین حاوی کربوهیدرات، چربی یا سایر مواد مغذی هستند. اطمینان حاصل کنید که مکملی را انتخاب می کنید که دارای مواد مورد نیاز شما باشد.

2. مکمل کراتین

این محصول برای افزایش وزن مفید است، به خصوص اگر تمرینات قدرتی انجام می دهید. کراتین یک ماده طبیعی در بدن است که به تولید انرژی برای انقباضات عضلانی کمک می کند. هنگامی که مکمل های کراتین مصرف می کنید، بدن شما مقدار بیشتری از این ماده را در ماهیچه های شما ذخیره می کند، که می تواند به شما کمک کند وزنه های سنگین تری بلند کنید و بعد از تمرین سریعتر ریکاوری کنید. این می تواند منجر به افزایش توده عضلانی و قدرت شود که خود به افزایش وزن سالم کمک می کند. این مکمل علاوه بر کمک به افزایش توده عضلانی، می تواند به حفظ وزن آب نیز کمک کند. این به این دلیل است که این ماده آب را به ماهیچه های شما می کشد، که می تواند آنها را بزرگتر و پرتر نشان دهد. با این حال، افزایش وزن در آب موقتی است و با قطع مصرف کراتین از بین خواهد رفت.

3. گینر

این دسته از مکمل ها نیز می توانند برای افزایش وزن مفید باشند، انواع مکمل گینر – کربوهیدرات کالری و پروتئین بالایی دارند که می تواند به شما در افزایش وزن به روشی سالم کمک کند. آنها همچنین راهی مناسب برای افزودن کالری و پروتئین اضافی به رژیم غذایی شما هستند و همچنین می توانند منبع خوبی از سایر مواد مغذی مانند ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر باشند.

دیگر مزایای انواع مکمل غذایی برای چاقی

مکمل های ورزشی صرفا به خاطر یک هدف یا مزیت استفاده نمی شوند این دسته از پودرها هم علاوه بر کمک به افزایش وزن، مزایای دیگری نیز دارند که خوب است آن را بدانید.

- بهبود سطوح انرژی: این محصولات می توانند با تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن برای عملکرد صحیح به بهبود سطح انرژی شما کمک کنند. این امر به ویژه برای افرادی که کمبود وزن دارند یا به سختی کالری کافی دریافت می کنند مفید است.
- افزایش توده عضلانی: مکمل های افزایش وزن می توانند با تامین پروتئین و سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن برای ترمیم و بازسازی بافت عضلانی به شما در ساخت توده عضلانی کمک کنند. این برای افرادی که سعی در افزایش وزن و عضله سازی دارند بسیار موثر است.

- بهبود سلامت استخوان: با تامین کلسیم و سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن برای ساخت و حفظ استخوان های قوی به بهبود سلامت استخوان کمک می کنند. برای افرادی که در معرض خطر پوکی استخوان هستند هم قابل مصرف است.
- کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن: این مواد با تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن برای عملکرد صحیح، به کاهش خطر بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، سکتة مغزی و دیابت نوع 2 کمک کنند.

خرید مکمل ورزشی افزایش وزن

به طور کلی برای خرید هر نوع مکمل غذایی از جمله انواع مکمل غذایی برای چاقی یا لاغری، ما نیاز به یک مرجع مطمئن داریم که بتوانیم برای خرید محصولات از این مرجع استفاده کنیم. از ویژگی هایی که یک مرجع معتبر باید داشته باشد، داشتن انواع گواهی های لازم مبنی بر فعالیت قانونی و معتبر، فراهم آوردن رنج متفاوتی از محصولات برای رفع نیازهای مشتریان مختلف و تامین کالا از منابعی مطمئن که این اطمینان خاطر را برای مشتری ایجاد کند که محصولاتی از برندهای شناخته شده را با کیفیت اصلی تهیه می کند.

اگر قصد خرید مکمل دارید اما پیدا کردن جایی که به آن اطمینان کنید برای شما سخت است، فروشگاه اینترنتی جزیره مکمل در کنار شماست تا بتوانید به آسانی خرید خود را انجام دهید. شما هر نوع پودر ورزشی که نیاز دارید را می توانید به راحتی در اینجا پیدا کنید و نیازی نیست که نگران تقلبی بودن آن باشید زیرا تمامی محصولات دارای تاییده هستند. برای آشنایی بیشتر محصولات به وب سایت ما مراجعه کنید. فروشگاه اینترنتی جزیره مکمل با سال ها سابقه فعالیت در این زمینه، آماده است تا به شما کمک کند تا محصولات مورد نظر خود را تهیه نمایید.

با این حال، توجه به این نکته ضروری است که مکمل های افزایش وزن نباید به عنوان جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم و ورزش استفاده شوند. شما همچنان باید مقدار زیادی غذاهای کامل بخورید و به طور منظم ورزش کنید. اگر قصد استفاده از مکمل های افزایش وزن را دارید، مهم است که ابتدا با پزشک خود یا یک متخصص تغذیه ثبت شده صحبت کنید. آنها می توانند به شما کمک کنند مکمل مناسب را برای نیازهای فردی خود انتخاب کنید و مطمئن شوید که استفاده از آن برای شما بی خطر است.