

مکمل های بدنسازی برای شروع : بهترین مکمل های بدنسازی برای افراد مبتدی

24 مرداد 1403



ورود به دنیای بدنسازی و تناسب اندام می تواند هیجان انگیز باشد، اما با تمام اطلاعات و محصولات موجود در بازار، انتخاب مکمل های مناسب برای شروع کار می تواند گیج کننده باشد. به ویژه برای مبتدیان، انتخاب درست مکمل ها می تواند تفاوت زیادی در سرعت و کیفیت پیشرفت شما ایجاد کند. در این مقاله، به بررسی بهترین مکمل های بدنسازی برای شروع می پردازیم که به شما کمک می کنند تا به اهداف خود در زمینه افزایش عضله، بهبود عملکرد ورزشی و تسریع در بازیابی برسید.

1- پروتئین وی (Whey Protein) :

پروتئین وی یکی از پرکاربردترین و محبوب ترین مکمل های بدنسازی در سراسر جهان است که به دلیل خواص بی نظیرش برای ورزشکاران و بدنسازان، بسیار مورد توجه قرار گرفته است. این پروتئین از شیر به دست می آید و از جمله پروتئین های کامل محسوب می شود، زیرا حاوی تمامی 9 آمینواسید ضروری است که بدن به طور طبیعی قادر به تولید آنها نیست. پروتئین وی به دو شکل عمده در بازار موجود است: پروتئین وی کنسانتره (Whey Protein Concentrate) و پروتئین وی ایزوله (Whey Protein Isolate).

مزایا پروتئین وی :

- افزایش توده عضلانی و قدرت : پروتئین وی به دلیل داشتن آمینواسیدهای ضروری بالا و سرعت جذب سریع، به سرعت وارد جریان خون می شود و به افزایش سنتز پروتئین در عضلات کمک می کند. این امر به افزایش توده عضلانی و قدرت بدنی منجر می شود، به ویژه اگر به همراه تمرینات مقاومتی استفاده شود.

- بازیابی سریع‌تر عضلات : یکی از مزایای اصلی پروتئین وی، تسریع در بازیابی عضلات پس از تمرینات شدید است. مصرف پروتئین وی بلافاصله پس از تمرین، می‌تواند به کاهش خستگی و ترمیم سریع‌تر عضلات کمک کند، که به شما اجازه می‌دهد با شدت بیشتری به تمرینات خود ادامه دهید.
- کمک به کاهش وزن : پروتئین وی می‌تواند به کاهش وزن و حفظ توده عضلانی در هنگام کاهش چربی بدن کمک کند. پروتئین باعث افزایش احساس سیری می‌شود و به کنترل اشتها کمک می‌کند، بنابراین می‌تواند به افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند کمک کند تا کالری کمتری مصرف کنند.



2- کراتین (Creatine) :

یکی از پرکاربردترین و تحقیق‌شده‌ترین مکمل‌های ورزشی در جهان است. این ترکیب به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود و در غذاهایی مانند گوشت قرمز و ماهی نیز یافت می‌شود. کراتین عمدتاً در سلول‌های عضلانی ذخیره می‌شود و به تولید انرژی فوری در طول فعالیت‌های با شدت بالا مانند تمرینات مقاومتی و دو سرعت کمک می‌کند. از آنجایی که بدن به طور طبیعی مقادیر محدودی کراتین تولید می‌کند، مصرف مکمل‌های کراتین می‌تواند به افزایش سطح این ماده در عضلات کمک کند و در نتیجه عملکرد ورزشی را بهبود بخشد. این مکمل جز بهترین مکمل‌های بدنسازی برای شروع می‌باشد.

مزایا مکمل کراتین :

- افزایش انرژی و قدرت : کراتین به عضلات کمک می‌کند تا بیشتر از انرژی فوری به نام آدنوزین تری‌فسفات (ATP) استفاده کنند. در طول فعالیت‌های کوتاه‌مدت و پرشدت ATP به سرعت مصرف می‌شود و بدن نیاز دارد که به سرعت آن را بازتولید کند. کراتین با افزایش ذخایر فسفوکراتین در عضلات، به بازتولید سریع‌تر ATP کمک می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که فرد در طول تمرینات با شدت بالا مانند وزنه‌برداری یا دو سرعت، قدرت و انرژی بیشتری داشته باشد.
- افزایش توده عضلانی : یکی از دلایل اصلی محبوبیت کراتین در میان بدنسازان، توانایی آن در افزایش توده عضلانی است. مصرف کراتین باعث می‌شود که سلول‌های عضلانی آب بیشتری را در خود نگه دارند که این به افزایش حجم

عضلانی منجر می‌شود. علاوه بر این، کراتین باعث افزایش سنتز پروتئین در عضلات می‌شود که این امر به رشد و ترمیم سریع‌تر عضلات پس از تمرین کمک می‌کند.

- بهبود عملکرد ورزشی : کراتین می‌تواند عملکرد ورزشی را در فعالیت‌های کوتاه‌مدت و پرشدت بهبود بخشد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف کراتین می‌تواند بهبود قابل توجهی در قدرت، توان، و استقامت عضلانی ایجاد کند. این بهبودها به ویژه در فعالیت‌هایی که نیاز به انرژی فوری دارند، مانند وزنه‌برداری، دو سرعت، و پرش‌ها، مشهود است. همچنین، کراتین می‌تواند به کاهش خستگی و افزایش تعداد تکرارها در تمرینات مقاومتی کمک کند.
- کاهش خستگی و بهبود استقامت : کراتین می‌تواند به کاهش خستگی و افزایش استقامت در طول فعالیت‌های بدنی و حتی در شرایط استرس‌زا کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که از کراتین استفاده می‌کنند، کمتر دچار خستگی می‌شوند و توانایی بیشتری برای ادامه فعالیت‌های بدنی دارند. این موضوع به ویژه در ورزشکاران استقامتی و افرادی که به تمرینات شدید می‌پردازند، بسیار حائز اهمیت است.



3- آمینواسیدهای شاخه‌دار (BCAA) :

این مکمل شامل لوسین، ایزولوسین، و والین هستند، که از جمله آمینواسیدهای ضروری برای بدن به شمار می‌روند. این آمینواسیدها نام خود را از ساختار مولکولی شاخه دارشان گرفته اند و به دلیل نقش حیاتی‌شان در ساختار و عملکرد عضلات، در میان ورزشکاران و بدنسازان بسیار محبوب هستند. و از جمله مکمل‌های بدنسازی برای شروع می‌باشد که برای افراد مبتدی مناسب است. BCAAها به دلیل توانایی‌شان در حمایت از سنتز پروتئین و کاهش تخریب عضلانی، یکی از مکمل‌های کلیدی در بهبود عملکرد ورزشی و افزایش توده عضلانی محسوب می‌شوند.

مزایا مکمل های BCAA :

افزایش سنتز پروتئین در عضلات : یکی از مهم‌ترین مزایای BCAAها، توانایی آن‌ها در افزایش سنتز پروتئین در عضلات است. لوسین، یکی از سه آمینواسید شاخه‌دار، نقش کلیدی در تحریک سنتز پروتئین دارد. این فرآیند برای رشد عضلات و بازیابی آن‌ها پس از تمرینات شدید ضروری است. مصرف BCAAها می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا پس از تمرینات، عضلات خود را

سریع‌تر بازسازی کرده و به رشد بیشتری دست یابند.

- کاهش تخریب عضلانی : در طول تمرینات شدید، بدن ممکن است به منظور تولید انرژی به تجزیه پروتئین‌های عضلانی روی بیاورد. BCAA ها می‌توانند به کاهش تخریب عضلات کمک کنند. این امر به ویژه در دوره‌های کاهش وزن یا رژیم‌های کم‌کالری که خطر تخریب عضلات افزایش می‌یابد، اهمیت بیشتری دارد. مصرف BCAA ها قبل و در طول تمرینات می‌تواند به حفظ توده عضلانی کمک کند و از تجزیه آن‌ها جلوگیری کند.
- کاهش خستگی و افزایش استقامت : یکی دیگر از مزایای مصرف BCAA ها، کاهش خستگی و افزایش استقامت در طول تمرینات است. در طول فعالیت‌های ورزشی طولانی‌مدت، سطح BCAA ها در خون کاهش می‌یابد و این امر منجر به افزایش تولید تریپتوفان در مغز می‌شود که می‌تواند به افزایش سطح سروتونین و در نتیجه احساس خستگی منجر شود. مصرف BCAA ها می‌تواند این فرآیند را کند کرده و به افزایش استقامت در طول تمرینات کمک کند.
- بهبود بازیابی و کاهش درد عضلانی : BCAA ها می‌توانند به بهبود بازیابی عضلات و کاهش درد عضلانی پس از تمرینات کمک کنند. این آمینواسیدها می‌توانند به کاهش التهاب و آسیب‌های عضلانی کمک کنند، که این امر به کاهش درد عضلانی تأخیری (DOMS) و بازیابی سریع‌تر عضلات منجر می‌شود. ورزشکارانی که به طور منظم از BCAA ها استفاده می‌کنند، ممکن است درد کمتری پس از تمرینات شدید تجربه کنند و بتوانند زودتر به برنامه‌های تمرینی خود بازگردند.



4- گلوتامین (Glutamine) :

یکی از آمینواسیدهای غیرضروری است که به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود و در بسیاری از غذاهای پروتئینی مانند گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، و لبنیات یافت می‌شود. با این حال، در شرایط خاص مانند تمرینات شدید، استرس، بیماری، یا جراحی، سطح گلوتامین در بدن کاهش می‌یابد و نیاز به مصرف مکمل‌های گلوتامین افزایش می‌یابد. گلوتامین یکی از محبوب‌ترین مکمل‌های بدنسازی برای شروع است که به دلیل مزایای متعددش برای سلامت عضلات، سیستم ایمنی، و دستگاه گوارش مورد توجه قرار گرفته است. این مکمل نیز جزو بهترین مکمل‌های بدنسازی برای شروع می‌باشد.

مزایا مکمل گلوتامین :

- [illegible]



5- مولتی ویتامین :

مکمل‌هایی هستند که حاوی ترکیبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف هستند و به منظور تأمین نیازهای تغذیه‌ای بدن طراحی شده‌اند. این مکمل‌ها به ویژه برای افرادی که نمی‌توانند تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را از طریق رژیم غذایی معمولی دریافت کنند، مفید هستند. مولتی‌ویتامین‌ها به تقویت سلامت عمومی بدن، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، و حفظ انرژی و تندرستی کمک

می‌کنند. مولتی ویتامین‌ها از جمله مکمل‌های بدنسازی برای شروع نیز می‌باشند.

مزایا مولتی ویتامین‌ها

تأمین نیازهای تغذیه‌ای بدن : مولتی‌ویتامین‌ها به تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن کمک می‌کنند، به ویژه در افرادی که رژیم غذایی نامتعادل دارند یا به دلیل شرایط خاص، مانند بیماری، بارداری یا ورزش‌های شدید، نیاز به مواد مغذی بیشتری دارند. این مکمل‌ها می‌توانند از کمبودهای تغذیه‌ای جلوگیری کنند که ممکن است منجر به مشکلات سلامتی مانند ضعف سیستم ایمنی، خستگی، و کاهش عملکرد شناختی شود.

تقویت سیستم ایمنی : یکی از مهم‌ترین مزایای مولتی‌ویتامین‌ها، تقویت سیستم ایمنی بدن است. ویتامین‌هایی مانند ویتامین C و ویتامین D و ویتامین E و مواد معدنی مانند زینک و سلنیوم که معمولاً در مولتی‌ویتامین‌ها یافت می‌شوند، نقش مهمی در حمایت از سیستم ایمنی دارند. مصرف منظم مولتی‌ویتامین‌ها می‌تواند به کاهش خطر عفونت‌ها و بیماری‌ها کمک کند، به ویژه در افرادی که به دلیل استرس، رژیم غذایی نامناسب یا عوامل دیگر سیستم ایمنی ضعیفی دارند.

افزایش انرژی و کاهش خستگی : مولتی‌ویتامین‌ها حاوی ویتامین‌های گروه B هستند که نقش کلیدی در متابولیسم انرژی ایفا می‌کنند. این ویتامین‌ها به تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کنند و می‌توانند به کاهش خستگی و افزایش سطح انرژی در طول روز کمک کنند. این ویژگی به ویژه برای افرادی که به دلیل کار زیاد، استرس یا فعالیت‌های بدنی سنگین نیاز به افزایش انرژی دارند، مفید است.

حفظ سلامت قلب : برخی مولتی‌ویتامین‌ها حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی‌ای هستند که می‌توانند به حفظ سلامت قلب کمک کنند. به عنوان مثال، ویتامین‌های B12 و B6 و فولات به کاهش سطح هموسیستئین، یک آمینواسید مرتبط با افزایش خطر بیماری‌های قلبی، کمک می‌کنند. همچنین، ویتامین‌های D و K و مواد معدنی مانند منیزیم و پتاسیم به تنظیم فشار خون و حفظ سلامت عروق کمک می‌کنند.



سخن پایانی :

برای بدنسازان مبتدی، استفاده از مکمل‌های تغذیه‌ای می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر سرعت و کیفیت پیشرفت آن‌ها داشته باشد. این مکمل‌ها، از جمله پروتئین وی، کراتین BCAA، گلوتامین، مولتی‌ویتامین‌ها و ... هر کدام به نحوی خاص به بهبود عملکرد ورزشی، افزایش توده عضلانی و تسریع در بازیابی کمک می‌کنند. به عنوان مثال، پروتئین وی به دلیل جذب سریع و محتوای بالای آمینواسیدهای ضروری، برای رشد عضلات و بهبود بازیابی پس از تمرین بسیار مفید است. همچنین، کراتین می‌تواند با افزایش سطح انرژی و قدرت، به بدنسازان مبتدی کمک کند تا در تمرینات خود بیشتر پیشرفت کنند.

علاوه بر این، استفاده از مکمل‌هایی مانند BCAA و گلوتامین می‌تواند به کاهش خستگی و جلوگیری از تخریب عضلات کمک کند، که این امر به بدنسازان مبتدی اجازه می‌دهد تا با شدت بیشتری تمرین کنند و در عین حال از عضلات خود محافظت کنند. مولتی‌ویتامین‌ها نیز با حمایت از سلامت عمومی و تقویت سیستم ایمنی، به بهبود کلی عملکرد بدن کمک می‌کنند. در مجموع، این مکمل‌های بدنسازی برای شروع کمک می‌کنند تا با تغذیه بهتر و بازیابی سریع‌تر، به سرعت به اهداف خود نزدیک شوند و از همان ابتدا پیشرفت قابل‌توجهی در تمرینات خود داشته باشند.

شما می‌توانید این مکمل‌ها را به راحتی از طریق وب سایت جزیره مکمل خریداری کنید .

جزیره مکمل همراه شما در مسیر تناسب اندام .

منابع :

[/https://www.proquest.fit/blog/use-bodybuilding-supplements](https://www.proquest.fit/blog/use-bodybuilding-supplements)

<https://www.muscleandfitness.com/supplements/build-muscle/ultimate-beginner-s-guide-supplement/s>

<https://www.bodybuilding.com/content/the-8-supplements-for-strength-athletes-and-bodybuilders.html>