مکمل های پروتئینی + بهترین گزینه‌ها برای بدنسازی

3 مرداد 1403

مکمل های پروتئینی از جمله ابزارهای محبوب و پرکاربرد در دنیای بدنسازی هستند که به ورزشکاران کمک می‌کنند تا به اهداف خود در زمینه افزایش عضله و بهبود عملکرد ورزشی دست یابند ، اما با تنوع گسترده این محصولات، انتخاب بهترین گزینه می‌تواند گیج‌کننده باشد. در این مقاله، به معرفی و بررسی برخی از پرطرفدارترین مکمل‌های پروتئینی می‌پردازیم و نکات مهمی در مورد استفاده از آنها را بیان می‌کنیم .

مکمل‌های پروتئینی چه ترکیباتی هستند؟

فرآورده‌هایی هستند که به منظور افزایش دریافت پروتئین روزانه مصرف می‌شوند. این مکمل‌ها که در قالب پودر، قرص و یا حتی مایع ارائه می‌شوند، می‌توانند از منابع مختلفی مانند شیر، تخم مرغ، گوشت و حبوبات تهیه شوند. مکمل‌های پروتئینی به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند، اما دراینجا به معرفی و توضیح چند نوع پرطرفدار و پرکاربرد آن می‌پردازیم .

1- پروتئین وی (Whey Protein) :

پروتئین وی یکی از محبوب‌ترین و پرمصرف‌ترین مکمل‌های پروتئینی است که از شیر استخراج می‌شود. این پروتئین به دلیل جذب سریع و محتوای بالای اسیدهای آمینه ضروری، برای افزایش حجم عضلات و بهبود ریکاوری بعد از تمرین بسیار مؤثر است. پروتئین وی را می‌توان به دو دسته اصلی وی ایزوله و وی کنسانتره تقسیم کرد.

پروتئین وی ایزوله

یکی از محبوب‌ترین و خالص‌ترین انواع پروتئین‌های وی است که به دلیل خلوص بالا و ویژگی‌های خاصش، مورد توجه ورزشکاران، بدنسازان و افرادی که به دنبال بهبود عملکرد ورزشی و سلامت عمومی خود هستند، قرار گرفته است.

پروتئین وی ایزوله از شیر گرفته می‌شود و از طریق فرآیندهای فیلتراسیون و تصفیه پیشرفته‌ای تولید می‌شود که هدف آن حذف حداکثری چربی‌ها، لاکتوز و سایر ترکیبات غیر پروتئینی است. این فرآیندها شامل روش‌های مختلفی مانند میکروفیلتراسیون و کراس‌فلو میکروفیلتراسیون (CFM) هستند که به تولید پروتئینی با خلوص بالا کمک می‌کنند.

از جمله ترکیبات مکمل های پروتئینی وی ایزوله می توان به پروتئین خالص (معمولاً حاوی 90% یا بیشتر پروتئین خالص است) ، چربی کم ، لاکتوزکم (مقدار لاکتوز در این نوع پروتئین بسیار کم است) ، آمینواسیدها (شامل تمامی آمینواسیدهای ضروری برای بدن است) اشاره کرد .

پروتئین وی کنسانتره :

یکی از رایج‌ترین و محبوب‌ترین انواع مکمل های پروتئینی وی است که به دلیل ترکیب مناسب از پروتئین، چربی، لاکتوز و مواد مغذی دیگر مورد توجه ورزشکاران و بدنسازان قرار گرفته است. این نوع پروتئین به دلیل فرآیند تولید ساده‌تر و قیمت مناسب‌تر،

برای بسیاری از افراد گزینه‌ای جذاب است.

پروتئین وی کنسانتره از شیر گرفته می‌شود و طی فرآیندهای اولیه‌ای که شامل فیلتر کردن و خشک کردن است، تولید می‌شود. این فرآیندها به نسبت کمتر پیچیده بوده و معمولاً شامل مراحل فیلتر کردن شیر (جدا کردن پروتئین وی از سایر ترکیبات شیر) ، تغلیظ پروتئین (افزایش غلظت پروتئین از طریق فرآیندهای حرارتی و مکانیکی) و خشک کردن (تبدیل پروتئین مایع به پودر) می باشد .

ترکیبات پروتئین وی کنسانتره شامل : پروتئین (بسته به کیفیت محصول، معمولاً بین 70% تا 80% پروتئین دارد) ، چربی ، لاکتوز ، آمینو اسیدها می باشد .

همه چیز درباره مصرف مکمل وی

دوز مصرفی : معمولاً بین 20 تا 30 گرم در هر وعده .پ
بهترین زمان برای مصرف : بهترین زمان برای مصرف پروتئین وی بلافاصله بعد از تمرین است، اما می‌توان آن را در طول روز نیز مصرف کرد .
مزایای مصرف پروتئین وی :
. افزایش حجم عضلات
. بهبود ریکاوری و کاهش خستگی

عوارض جانبی احتمالی مصرف پروتئین وی :

مشکلات گوارشی: برخی افراد ممکن است دچار مشکلات گوارشی مانند نفخ یا اسهال شوند.

حساسیت‌های لاکتوز: افراد حساس به لاکتوز ممکن است نتوانند از پروتئین وی استفاده کنند.

- مطالب جدید

دیدن همه

PHARMATECH
PHARMATECH
ISO
WHEY
MUSCLE BUILDING
PROTEIN POWDER
SUPPLEMENT
25g
PROTEIN
104
CALORIES

اورجينال

موجودی:30 عدد در انبار

ایزو وی 100% فارماتک 2270 گرمی | PharmaTech Iso Whey 100% 2270 gr عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ افزودن به سبد خرید

بستن

ایزو وی 100% فارماتک 2270 گرمی | PharmaTech Iso Whey 100% 2270 gr

۴,۱۰۰,۰۰۰ تومان

PHARMATECH
PHARMATECH
%100
WHEY
PROTEIN
-BUILDING
FORMULA
SUPPLEMENT
23 gr
PROTEIN
-PER SERVING-
120
CALORIES
-PER SERVING-
BRANCHED
CHAIN AMINO
ACIDS
PREMIUM
QUALITY
SUPPORT
LEAN MUSCLE
& STRENGTH
Net Weight
2270 gr
CHOCOLATE
FLAVOR

اورجينال

موجودی:30 عدد در انبار

پودر وی پروتئین ۱۰۰ درصد فارماتک ۲۲۷۰ گرم | Pharmatech Whey protein Powder ۲۲۷۰ g عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ افزودن به سبد خرید

بستن

پودر وی پروتئین ۱۰۰ درصد فارماتک ۲۲۷۰ گرم | Pharmatech Whey protein Powder ۲۲۷۰ g

۲,۶۳۵,۰۰۰ تومان

BUILD THE PRO IN YOU!
Greater Nitrogen Retention Than Regular Whey!
MAX MUSCLE
NUTRITION
• Advanced Formula Featuring BCAAs, Micellar Casein and Cold Filtered Whey Isolate and Concentrate
• Ultra Premium Multi-Source Protein
• Gluten Free!
maxpro
ELITE
NOW WITH MICELLAR CASEIN!
DELICIOUS Taste!
Vanilla Ice Cream
NET WT. 4 LBS

طعم ▼ یک گزینه را انتخاب کنید پاک کردن

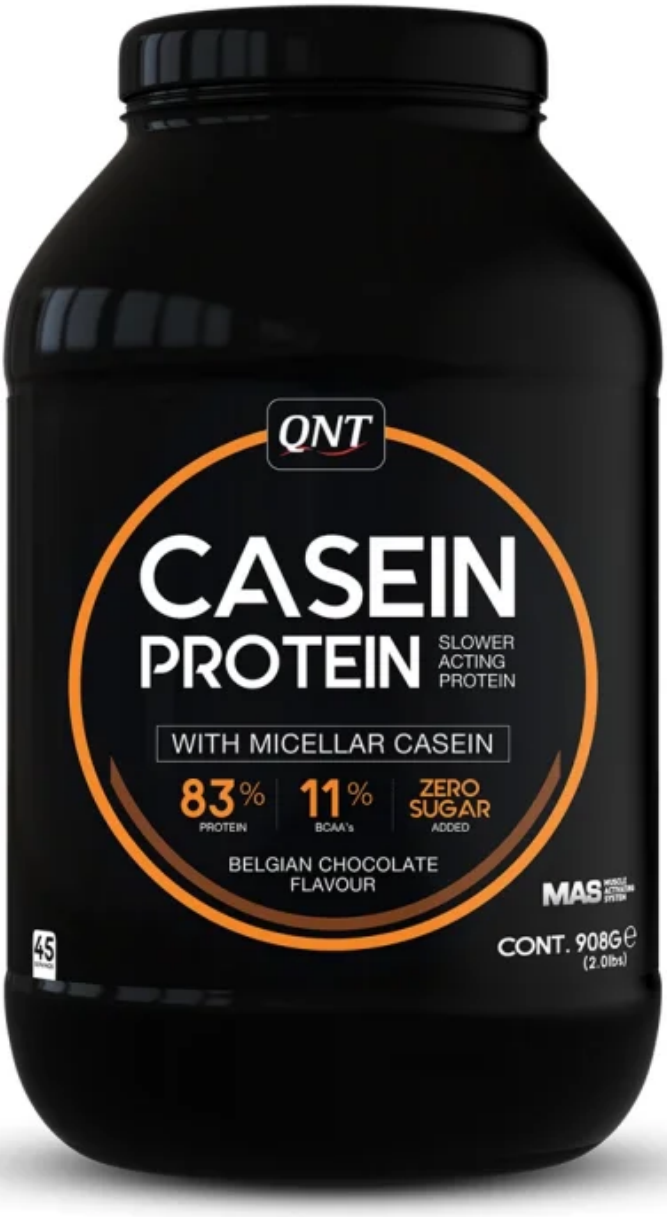
پک مکس پرو الیت مکس ماسل و بی سی ای ای و آمینو | Max Pro Elite Max Muscle عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۳/۰۴/۲۴ افزودن به سبد خرید

بستن

پک مکس پرو الیت مکس ماسل و بی سی ای ای و آمینو | Max Pro Elite Max Muscle

۳,۸۳۴,۰۰۰ تومان


QNT
CASEIN
PROTEIN
SLOWER
ACTING
PROTEIN
WITH MICELLAR CASEIN
83%
PROTEIN
11%
BCAA's
ZERO
SUGAR
ADDED
BELGIAN CHOCOLATE
FLAVOUR
MAS
45
CONT. 908G℮
(2.0lbs)

موجودی:30 عدد در انبار

پروتئین کازئین کیو ان تی 908 گرم | QNT casein Protein 908 g عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ افزودن به سبد خرید

بستن

پروتئین کازئین کیو ان تی 908 گرم | QNT casein Protein 908 g

۱,۸۶۵,۰۰۰ تومان

EuRho
VITAL
WHEY
PRO
FAST FORMULA
100%
Whey
Electric
Chocolate
Servings
Portionen
75
Protein
22g
MADE IN GERMANY

موجودی:18 عدد در انبار

پودر وی پروتئین پرو یورورویتال 1000 گرم | Eurho Vital Whey Pro – 1000 g عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۳/۰۵/۰۱ افزودن به سبد خرید

بستن

پودر وی پروتئین پرو یورورویتال 1000 گرم | Eurho Vital Whey Pro - 1000 g

۱,۹۰۰,۰۰۰ تومان

2- پروتئین کازئین (Casein Protein) :

نوعی دیگر از پروتئین شیر پروتئین کازئین است که برخلاف پروتئین وی، جذب آهسته‌تری دارد. این ویژگی باعث می‌شود که برای مصرف در طول شب یا در زمان‌هایی که بدن به تأمین پروتئین پایدار نیاز دارد، مناسب باشد .

دوز مصرفی : معمولاً بین 20 تا 30 گرم در هر وعده .

بهترین زمان برای مصرف مکمل های پروتئینی کازئین : بهترین زمان مصرف کازئین قبل از خواب است تا بدن در طول شب پروتئین مورد نیاز خود را دریافت کند.

مزایای مصرف پروتئین کازئین :

تأمین پروتئین در طول شب

کاهش تخریب عضلات در هنگام استراحت

احساس سیری بیشتر

عوارض جانبی احتمالی مصرف پروتئین کازئین :

جذب آهسته‌تر: برای مواقعی که نیاز به پروتئین سریع دارید، مناسب نیست.

مشکلات گوارشی: ممکن است برای برخی افراد مشکلات گوارشی ایجاد کند.

3- پروتئین بیف :

یکی از انواع مکمل های پروتئینی است که از گوشت گاو و بیف تهیه می‌شود. این پروتئین مقدار بالایی از اسیدهای آمینه ضروری را دارا می‌باشد که برای رشد و ترمیم عضلات بدن بسیار مهم هستند. پروتئین بیف می‌تواند به عنوان یک منبع مناسب پروتئین برای افرادی که به دنبال افزایش توده عضلانی و بهبود عملکرد ورزشی خود هستند، مصرف شود .

دوز مصرفی :
پروتئین بیف بسته به عواملی مانند سن، جنس، فعالیت ورزشی و اهداف افراد متفاوت است. به طور کلی، دوز پیشنهادی مصرف پروتئین بیف برای افراد فعال ورزشی 20-30 گرم در هر وعده و حداکثر 2-3 وعده در روز است. این مقدار می‌تواند به صورت پودر یا قرص مصرف شود.

بهترین زمان برای مصرف پروتئین بیف :
پروتئین بیف می‌تواند در طول روز در زمان‌های مختلف مصرف شود، اما بهترین زمان مصرف آن بلافاصله پس از تمرین ورزشی است. این امر به بازسازی و رشد عضلات کمک می‌کند. همچنین می‌توان آن را به عنوان میان‌وعده یا به همراه وعده‌های اصلی غذایی مصرف کرد.

مزایای مصرف پروتئین بیف :

افزایش توده و قدرت عضلانی

بهبود عملکرد ورزشی

کاهش خستگی و سرعت بازیابی پس از تمرین

عوارض جانبی احتمالی مصرف پروتئین بیف :

مشکلات گوارشی مانند اسهال، یبوست و نفخ در برخی افراد

افزایش کلسترول و فشار خون در افراد حساس

مکمل های پروتئینی دیگر ...

از دیگر انواع مکمل های پروتئینی می توان به **پروتئین گیاهی** (این نوع پروتئین از منابع گیاهی مانند سویا، نخود و برنج به دست می‌آید و برای افرادی که رژیم گیاهخواری یا وگان دارند، مناسب است.) و **پروتئین تخم مرغ** (این پروتئین از سفیده تخم مرغ استخراج می‌شود و به دلیل کیفیت بالا و ارزش بیولوژیکی عالی، مورد توجه بدنسازان قرار گرفته است.) نیز اشاره کرد .

انتخاب بهترین مکمل پروتئینی با توجه به اهداف و نیازهای فردی

تعیین هدف اصلی

افزایش حجم عضلات : به دنبال مکمل‌هایی با محتوای پروتئین بالا و جذب سریع باشید. پروتئین وی (Whey Protein) و وی ترک (Whey Isolate) گزینه‌های مناسبی هستند.

کاهش وزن : مکمل‌هایی با محتوای پروتئین بالا و کربوهیدرات و چربی کم مانند وی ترک انتخاب خوبی هستند. همچنین، پروتئین کازئین نیز به دلیل احساس سیری بیشتر می‌تواند مفید باشد.

بهبود ریکاوری : بعد از تمرین، مکمل‌های دارای اسیدهای آمینه با زنجیره شاخه‌دار (BCAA) نیز می‌توانند مؤثر باشند.

حساسیت‌ها و مشکلات گوارشی

حساسیت به لاکتوز: اگر به لاکتوز حساسیت دارید، وی ترک (Whey Isolate) یا پروتئین‌های گیاهی مانند پروتئین سویا یا پروتئین نخود را انتخاب کنید که فاقد لاکتوز هستند .

مشکلات گوارشی : برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند، پروتئین‌های هیدرولیزه مانند وی هیدرولیزه (Hydrolyzed Whey) که به راحتی هضم می‌شوند، گزینه مناسبی هستند.

زمان مصرف

بعد از تمرین : برای مصرف بعد از تمرین، مکمل‌هایی با جذب سریع مانند پروتئین وی یا وی ترک مناسب هستند .

قبل از خواب : برای مصرف قبل از خواب، پروتئین کازئین به دلیل جذب آهسته‌تر و تأمین پروتئین در طول شب گزینه خوبی است.

بررسی ترکیبات مکمل :

همیشه برچسب مکمل‌ها را با دقت بخوانید و به ترکیبات آنها توجه کنید. از مکمل‌هایی که دارای افزودنی‌های غیرضروری مانند

شکر زیاد یا مواد نگهدارنده هستند، خودداری کنید .

مشاوره با متخصص :

مشورت با یک متخصص تغذیه یا مربی بدنسازی می‌تواند به شما کمک کند تا مکمل ها پروتئینی را انتخاب کنید که بهترین تطابق را با نیازها و اهداف شما داشته باشد. آنها می‌توانند بر اساس وزن، سن، سطح فعالیت و اهداف شما، دوز و زمان مصرف مناسب را نیز تعیین کنند. شما می توانید با مشاوره گرفتن از متخصصین مجرب ما در جزیره مکمل با توجه به نیاز خود مکمل مورد نظر خود را انتخاب کنید و پس از آن ، از طریق فروشگاه آنلاین جزیره مکمل خرید خود را با اطمینان خاطر انجام دهید .

سخن پایانی :

انتخاب برند مناسب مکمل های پروتئینی بستگی به نیازها و اهداف شما دارد. برندهای معرفی‌شده در بالا به دلیل کیفیت بالا، اثربخشی و تنوع محصولات، از جمله برترین گزینه‌ها در بازار هستند. با مشاوره با متخصص تغذیه یا مربی بدنسازی، می‌توانید بهترین انتخاب را برای خود داشته باشید و به اهداف ورزشی و سلامتی خود دست یابید.

جزیره مکمل همراه شما در مسیر آگاهی و تناسب اندام .