

مکمل های گینر برای افزایش وزن تاثیر دارند ؟

26 مرداد 1403



مکمل گینر، یا مکمل افزایش وزن، به منظور کمک به افرادی که به سختی وزن می گیرند یا به دنبال افزایش سریع وزن و حجم عضلانی هستند، طراحی شده است. این مکمل ها به طور معمول حاوی مقادیر بالایی از کربوهیدرات ها، پروتئین ها، و چربی ها هستند که به صورت کالری های اضافی به رژیم غذایی اضافه می شوند. استفاده مناسب از این مکمل ها می تواند به افزایش توده عضلانی و وزن بدن کمک کند، به ویژه زمانی که با تمرینات مقاومتی مناسب ترکیب شود. در این مقاله، به بررسی نحوه استفاده از مکمل های گینر برای افزایش وزن می پردازیم و توضیح می دهیم که چگونه این مکمل ها می توانند به هدف شما در زمینه افزایش وزن کمک کنند.

چه افرادی کمبود وزن دارند ؟

کمبود وزن به وضعیتی اطلاق می شود که در آن وزن بدن فرد کمتر از محدوده ای است که به عنوان وزن سالم و نرمال برای قد و سن او در نظر گرفته می شود. این وضعیت معمولاً با استفاده از شاخص توده بدنی (BMI) اندازه گیری می شود. بر اساس شاخص BMI، اگر عدد به دست آمده کمتر از 18.5 باشد، فرد در دسته کمبود وزن قرار می گیرد.



چه عواملی باعث کمبود وزن می شوند ؟

متابولیسم بالا:

برخی افراد به‌طور طبیعی دارای متابولیسم بالایی هستند، به این معنی که بدن آن‌ها به سرعت کالری‌ها را می‌سوزاند. این مسئله می‌تواند باعث شود که حتی با مصرف کالری مناسب، وزن گیری برایشان دشوار باشد. این افراد معمولاً به دلیل داشتن ژنتیک خاص یا سطح بالای فعالیت‌های فیزیکی، نیاز به مصرف کالری بیشتری دارند تا وزن خود را حفظ یا افزایش دهند.

رژیم غذایی ناکافی:

کمبود وزن ممکن است به دلیل مصرف ناکافی کالری، پروتئین، و مواد مغذی دیگر باشد. این مسئله می‌تواند ناشی از تغذیه نامتعادل، دسترسی محدود به غذاهای سالم، یا حتی اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی باشد. افرادی که به‌طور منظم کمتر از نیازهای روزانه خود کالری مصرف می‌کنند، در معرض خطر کاهش وزن و کمبود وزن قرار دارند.

بیماری‌ها و شرایط پزشکی:

برخی بیماری‌ها می‌توانند به کاهش وزن غیرعمدی منجر شوند. برای مثال، پرکاری تیروئید (هیپرتیروئیدیسم) می‌تواند باعث افزایش متابولیسم و کاهش وزن شود. بیماری‌های گوارشی مانند بیماری سلپاک یا سندروم روده تحریک‌پذیر نیز می‌توانند جذب مواد مغذی را مختل کرده و منجر به کاهش وزن شوند. همچنین، برخی بیماری‌های مزمن و انواع خاصی از سرطان می‌توانند منجر به کاهش وزن شوند.

عوامل ژنتیکی:

ژنتیک نیز نقش مهمی در تعیین ترکیب بدنی و وزن دارد. برخی افراد به‌طور طبیعی لاغر هستند و به سختی وزن می‌گیرند، حتی با مصرف کالری مناسب. این موضوع معمولاً به دلیل وجود ژن‌هایی است که بر سرعت متابولیسم و ذخیره چربی بدن تأثیر می‌گذارند.

استرس و مسائل روانی:

استرس‌های مزمن، افسردگی، اضطراب، و دیگر مشکلات روانی می‌توانند منجر به کاهش اشتها و در نتیجه کاهش وزن شوند. استرس مزمن می‌تواند هورمون‌هایی را فعال کند که به کاهش وزن و تجزیه بافت‌های عضلانی منجر می‌شود. مشکلات روانی نیز می‌توانند اشتها را کاهش داده و منجر به کاهش مصرف کالری شوند.



کمبود وزن چه عوارضی را به دنبال دارد ؟

مشکلات باروری:

کمبود وزن می‌تواند بر عملکرد هورمونی بدن تأثیر بگذارد. در زنان، کمبود وزن ممکن است منجر به قطع قاعدگی یا نامنظم شدن آن شود، که می‌تواند مشکلات باروری ایجاد کند. در مردان نیز کمبود وزن می‌تواند باعث کاهش تعداد و کیفیت اسپرم شود.

کاهش انرژی و خستگی:

افرادی که دچار کمبود وزن هستند، ممکن است به سرعت دچار خستگی شوند و انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزانه خود نداشته باشند. این موضوع می‌تواند بر کیفیت زندگی و عملکرد روزانه آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. کمبود مواد مغذی ضروری مانند آهن و ویتامین B12 نیز می‌تواند به کاهش سطح انرژی و خستگی منجر شود.

کاهش تراکم استخوان:

کمبود وزن می‌تواند به کاهش تراکم استخوان‌ها منجر شود، که این امر خطر شکستگی و پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. مصرف ناکافی مواد مغذی مانند کلسیم و ویتامین D که برای حفظ سلامت استخوان‌ها ضروری هستند، می‌تواند به این وضعیت دامن بزند.

مشکلات قلبی:

کمبود وزن شدید می‌تواند بر عملکرد قلب نیز تأثیر بگذارد. افرادی که کمبود وزن دارند ممکن است در معرض خطر مشکلات قلبی مانند ضربان قلب نامنظم (آریتمی) و فشار خون پایین قرار بگیرند. این مشکلات می‌توانند به کاهش عملکرد قلب و در

موارد شدید، به نارسایی قلبی منجر شوند.

کاهش توده عضلانی:

کمبود وزن معمولاً با کاهش توده عضلانی همراه است. این موضوع می‌تواند به کاهش قدرت بدنی، ضعف عضلانی، و کاهش عملکرد فیزیکی منجر شود. کاهش توده عضلانی همچنین می‌تواند به کاهش سرعت متابولیسم و کاهش توانایی بدن در انجام فعالیت‌های روزمره منجر شود.

مدیریت کمبود وزن نیاز به رویکردی چندجانبه دارد که شامل بررسی دقیق عوامل مؤثر و پیاده‌سازی یک برنامه تغذیه‌ای مناسب و جامع است. توجه به علل کمبود وزن و رفع مشکلات مرتبط با آن می‌تواند به بهبود وضعیت عمومی و افزایش کیفیت زندگی شما کمک کند.

مکمل گینر چگونه باعث افزایش وزن می‌شود؟

مکمل‌های گینر به دلیل داشتن مقادیر زیادی کالری، پروتئین، و کربوهیدرات می‌توانند به شما کمک کنند تا به طور مؤثری وزن بگیرید. در اینجا نحوه کارکرد این مکمل‌ها را توضیح می‌دهیم:

کالری اضافی: یکی از مهم‌ترین عوامل در افزایش وزن، مصرف کالری بیشتر از مقدار کالری مورد نیاز بدن برای حفظ وزن فعلی است. مکمل‌های گینر معمولاً دارای مقادیر بالایی از کالری هستند که می‌توانند به راحتی به رژیم غذایی شما اضافه شوند. این کالری‌های اضافی باعث می‌شوند که بدن شما انرژی بیشتری برای ساخت عضلات و افزایش وزن داشته باشد.

پروتئین بالا: پروتئین موجود در مکمل‌های گینر به عنوان بلوک‌های ساختمانی عضلات عمل می‌کند. مصرف پروتئین کافی برای رشد و ترمیم عضلات بسیار مهم است، به ویژه زمانی که به تمرینات مقاومتی می‌پردازید. پروتئین‌های موجود در مکمل‌های گینر به بدن کمک می‌کنند تا بافت‌های عضلانی جدیدی بسازد و توده عضلانی افزایش یابد.

کربوهیدرات‌ها: کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی برای بدن هستند و به حفظ انرژی و بهبود عملکرد در طول تمرینات کمک می‌کنند. مصرف کربوهیدرات‌های موجود در مکمل‌های گینر باعث می‌شود که بدن انرژی کافی برای تمرینات سنگین داشته باشد و همچنین به ذخیره گلیکوژن در عضلات کمک می‌کند که برای بهبود بازیابی عضلانی بسیار مهم است.

نحوه استفاده از مکمل‌های گینر برای افزایش وزن

تعیین نیاز کالری: ابتدا باید میزان کالری مورد نیاز خود را برای حفظ وزن فعلی مشخص کنید. سپس با اضافه کردن کالری‌های اضافی از طریق مکمل گینر، به هدف خود در زمینه افزایش وزن برسید. برای مثال، اگر شما به ۲۵۰۰ کالری نیاز دارید تا وزن خود را ثابت نگه دارید، مصرف مکمل گینر می‌تواند به شما کمک کند تا به ۳۰۰۰ کالری یا بیشتر برسید و به افزایش وزن خود کمک کنید.

زمان‌بندی مصرف: بهترین زمان برای مصرف مکمل‌های گینر بعد از تمرین است. در این زمان، بدن شما نیاز به مواد مغذی برای بازیابی دارد و مصرف مکمل گینر می‌تواند به سرعت مواد مغذی مورد نیاز را به عضلات شما برساند. همچنین می‌توانید در طول روز نیز از این مکمل استفاده کنید تا کالری مورد نیاز خود را تامین کنید.

ترکیب با وعده‌های غذایی: می‌توانید مکمل گینر را با وعده‌های غذایی خود ترکیب کنید تا کالری بیشتری مصرف کنید. برای مثال، می‌توانید مکمل گینر را با شیر یا اسموتی‌های پروتئینی ترکیب کنید و در کنار وعده‌های غذایی خود مصرف کنید.



مزایا و عوارض مصرف مکمل گینر

مزایا :

افزایش سریع وزن و توده عضلانی: یکی از مهم‌ترین مزایای مکمل گینر، توانایی آن در افزایش سریع وزن و توده عضلانی است. گینرها به دلیل داشتن کالری بالا و ترکیبی از پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها، به سرعت کالری‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. این موضوع به ویژه برای افرادی که به سختی وزن می‌گیرند (افرادی که به‌طور طبیعی لاغر هستند یا دارای متابولیسم بالایی هستند) بسیار مفید است.

بازیابی عضلات: گینرها علاوه بر کمک به افزایش وزن، به بازیابی عضلات پس از تمرینات شدید نیز کمک می‌کنند. پروتئین‌های موجود در گینرها به ترمیم و ساخت عضلات پس از تمرینات مقاومتی کمک کرده و به کاهش خستگی عضلات و بهبود عملکرد ورزشی در جلسات بعدی منجر می‌شوند.

تأمین انرژی برای تمرینات سنگین: مصرف مکمل گینر قبل از تمرینات می‌تواند به بدن انرژی لازم را برای انجام تمرینات سنگین و مقاومتی فراهم کند. کربوهیدرات‌های موجود در گینرها به‌عنوان منبع اصلی انرژی بدن عمل می‌کنند و باعث بهبود عملکرد ورزشی می‌شوند.

سادگی مصرف: برای افرادی که به دلیل سبک زندگی پرمشغله نمی‌توانند به اندازه کافی از غذاهای کامل کالری دریافت کنند، گینرها گزینه‌ای ساده و مؤثر هستند. می‌توانند به راحتی در وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌ها استفاده شوند و به سرعت کالری و مواد مغذی مورد نیاز را تأمین کنند.

معایب:

ریسک افزایش چربی بدن: یکی از معایب مصرف گینرها، احتمال افزایش چربی بدن است. مصرف کالری بیش از حد، به‌ویژه اگر این کالری‌ها به درستی سوزانده نشوند، می‌تواند منجر به افزایش چربی بدن شود. این موضوع به‌خصوص در افرادی که

تحرك كافي ندارند يا به درستي تمرين نمي‌كنند، بيشتر مشاهده مي‌شود.

مشكلات گوارشي : برخي افراد ممكن است پس از مصرف گينرها دچار مشكلات گوارشي شوند. اين مشكلات شامل نفخ، گاز، اسهال و سوء هاضمه مي‌شوند. اين عوارض معمولاً در افرادي كه به لاکتوز حساسيت دارند يا از گينرهائي استفاده مي‌كنند كه حاوي لاکتوز هستند، مشاهده مي‌شود.

نكات مهم در انتخاب و مصرف مكمل‌هاي گينر

انتخاب مكمل مناسب : مكمل‌هاي گينر براي افزايش وزن با تركيبات مختلفي در بازار موجود هستند. بهتر است مكمل‌ي را انتخاب كنيد كه حاوي پروتئين با كيفيت بالا و كربوهيدرات‌هاي پيچيده باشد و از افزودني‌هاي غيرضروري پرهيز كنيد.

پيگيري پيشرفت : براي مطمئن شدن از اثربخشي مكمل گينر، پيشرفت خود را به دقت دنبال كنيد. اگر بعد از چند هفته تغيري در وزن خود مشاهده نكرديد، ممكن است نياز به تنظيم ميزان مصرف يا انتخاب مكمل ديگري داشته باشيد.

در ادامه به بررسي برخي از برندهاي مطرح مكمل‌هاي گينر براي افزايش وزن مي‌پردازيم .

لينك مربوط به مقاله : مكمل گينر + راهنماي جامع مكمل گينر

بهترين مكمل‌هاي گينر براي افزايش وزن

گينر BPI :

يكي از مكمل‌هاي پرفرمدار در بازار مكمل‌هاي ورزشي است كه توسط شركت معتبر BPI Sports توليد مي‌شود. اين مكمل مخصوص افرادي طراحي شده كه به دنبال افزايش وزن، حجم عضلاني و قدرت بدني هستند. با تركيبی از پروتئين‌هاي با كيفيت، كربوهيدرات‌هاي پيچيده و چربي‌هاي سالم، **گينر BPI** يك منبع غني از كالري و مواد مغذي ضروري براي ورزشكاران و بدنسازان است . اين مكمل از جمله مكمل‌هاي گينر براي افزايش وزن محسوب مي‌شود كه طرفداران بسياري دارد.

گينر BPI به دليل تركيب دقيق و فرمولاسيون علمي خود شناخته شده است. اين مكمل شامل سه نوع پروتئين اصلي (پروتئين وي كنسانتره، پروتئين وي ايزوله، و پروتئين كازئين) است كه به تامين پروتئين‌هاي مورد نياز بدن در طول روز و به ويژه پس از تمرينات سنگين كمك مي‌كند. اين پروتئين‌ها با سرعت‌هاي مختلف جذب مي‌شوند كه باعث مي‌شود عضلات به طور مداوم مواد مغذي لازم را دريافت كنند.

علاوه بر پروتئين، گينر BPI حاوي كربوهيدرات‌هاي پيچيده است كه به عنوان منبع اصلي انرژي براي بدن عمل مي‌كنند. اين كربوهيدرات‌ها به تدريج جذب شده و از افت قند خون جلوگيري مي‌كنند، كه به حفظ سطح انرژي و افزايش استقامت در طول روز كمك مي‌كند. اين محصول همچنين شامل چربي‌هاي سالم و اسيدهاي چرب ضروري است كه براي سلامت عمومي بدن و تقويت سيستم ايمني مفيد هستند.

گينر snn :

يكي از مكمل‌هاي پرفرمدار و شناخته‌شده در بازار مكمل‌هاي بدنسازي است كه به منظور افزايش وزن و حجم عضلاني طراحي شده است. اين مكمل توسط شركت SNN توليد مي‌شود و به دليل تركيب متعادل و موثر از پروتئين‌ها، كربوهيدرات‌ها و چربي‌ها، به‌ويژه در ميان ورزشكاراني كه به سختي وزن مي‌گيرند يا به دنبال افزايش حجم عضلاني هستند، محبوبيت زيادي

دارد.

گیر SNN دارای فرمولاسیونی ویژه است که شامل پروتئین‌های باکیفیت، کربوهیدرات‌های پیچیده و چربی‌های سالم می‌باشد. این مکمل با تأمین کالری بالا و ترکیبی از مواد مغذی ضروری، به طور خاص برای افزایش وزن و حمایت از فرایند بازیابی عضلات پس از تمرینات شدید طراحی شده است.

- پروتئین موجود در گیر SNN از منابع باکیفیتی تهیه شده است که به سرعت جذب بدن می‌شوند. این پروتئین‌ها شامل پروتئین وی کنسانتره، پروتئین ایزوله و پروتئین کازئین می‌باشند که هر کدام به نوبه خود به رشد و ترمیم عضلات کمک می‌کنند. ترکیب این پروتئین‌ها باعث می‌شود که بدن در طول روز و به‌ویژه پس از تمرین، به‌طور مداوم مواد مغذی لازم را برای بازسازی و تقویت عضلات دریافت کند.
- کربوهیدرات‌های موجود در گیر SNN به عنوان منبع اصلی انرژی برای بدن عمل می‌کنند. این کربوهیدرات‌ها از نوع پیچیده هستند که به تدریج جذب می‌شوند و به تأمین انرژی پایدار در طول روز و در طول تمرینات کمک می‌کنند. این موضوع به حفظ سطح انرژی بالا و افزایش استقامت در تمرینات سنگین منجر می‌شود.
- گیر SNN حاوی چربی‌های سالم و اسیدهای چرب ضروری است که علاوه بر تأمین کالری لازم، به تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند. این چربی‌ها به عنوان منبع انرژی اضافی نیز عمل کرده و به جذب ویتامین‌های محلول در چربی در بدن کمک می‌کنند.

سخن پایانی

مکمل‌های گیر برای افزایش وزن می‌توانند به عنوان یک ابزار مؤثر شما عمل کنند. با ارائه کالری‌های اضافی، پروتئین و کربوهیدرات‌های مورد نیاز، این مکمل‌ها به بدن کمک می‌کنند تا سریع‌تر و بهتر به اهداف خود در زمینه افزایش وزن دست یابد. با این حال، مصرف مناسب و اصولی این مکمل‌ها همراه با یک رژیم غذایی متعادل و تمرینات منظم، کلید دستیابی به نتایج مطلوب است.

شما می‌توانید از طریق وب سایت جزیره مکمل به طیف وسیعی از مکمل‌های گیر دسترسی داشته باشید و به سرعت و راحتی خرید خود را انجام دهید .

جزیره مکمل همراه شما در مسیر تناسب اندام