

مکمل پودری بهتر است یا قرصی؟ بررسی کامل، علمی و کاربردی

23 آبان 1404



وقتی وارد دنیای ورزش و بدنسازی میشویم، خیلی سریع به اسم‌های مختلف مکمل میرسیم؛ پروتئین وی، کراتین، آمینو اسید، مولتی ویتامین، امگا 3 و ده‌ها محصول دیگر. از همانجا هم معمولاً این سوال شکل می‌گیرد که بهتر است مکمل به صورت پودر مصرف شود یا قرص؟ هر دو طرف طرفدار دارند و هرکدام هم مزایای خودش را دارد. انتخاب درست زمانی ممکن میشود که بدانیم بدن موقع تمرین چه میخواهد، سرعت جذب چقدر اهمیت دارد، و سبک زندگی فرد چگونه است.

در این مطلب نگاه کاملاً کاربردی و نزدیک به فضای باشگاه به موضوع داریم؛ نه علمی خشک، نه ادبی. فقط همان چیزی که یک ورزشکار برای تصمیم‌گیری نیاز دارد.

مکمل پودری؛ چیزی که در باشگاه بیشتر از همه میبینیم

پودرها تقریباً تبدیل به نماد مکمل شده‌اند. پروتئین وی، گینر، کراتین، بی‌سی‌ای‌ای، پری‌ورک‌اوت و کربوهیدرات‌های ورزشی همگی بیشتر به صورت پودری استفاده میشوند. دلیل هم روشن است: بدن این نوع مکمل‌ها را سریع جذب میکند.

وقتی پودر را در آب حل میکنید، عملاً کار سیستم گوارش راحت میشود. دیگر لازم نیست قرص تجزیه شود تا ماده آزاد شود. این یعنی بعد از تمرین، وقتی بدن در حالت جذب بالا قرار دارد، مواد مغذی سریع‌تر وارد خون میشود. همین سرعت باعث میشود پودر بهترین انتخاب برای ریکاوری و افزایش عملکرد باشد.

ورزشکارها پودر را به این دلیل انتخاب میکنند که:

جذب سریع دارد
طعم قابل قبول (یا حداقل تحمل پذیر) دارد
مقدار مصرف قابل تنظیم است
برای مصرف بعد تمرین مناسب تر است

البته سختی خودش را هم دارد. حمل آن همیشه راحت نیست، مخصوصا برای آدم هایی که بیرون از خانه هستند. بعضی ها هم با طعم یا بوی پودر کنار نمی آیند یا دچار سنگینی معده میشوند.

مکمل قرصی؛ راحت، تمیز و قابل حمل

قرص ها بیشتر برای کسانی مناسب هستند که دنبال سر و کله زدن با شیکر نیستند. یک قرص، یک لیوان آب، تمام. اگر روز شلوغی دارید یا دائم در رفت و آمدید، قرص گزینه راحت تری است.

بیشتر مکمل های مربوط به سلامت عمومی، نه عملکرد ورزشی، قرصی عرضه میشوند. مثل:

مولتی ویتامین

ویتامین D

امگا 3

روی

منیزیم

آهن

این مکمل ها نیاز به جذب سریع ندارند، قرار نیست در یک ساعت نتیجه بدهند. قرار است سطح مواد مغذی بدن را در طول روز تنظیم کنند، نه بعد از تمرین حجم بسازند. دقیقا به همین دلیل قرصی بودنشان مشکلی ایجاد نمی کند.

مشکل قرص این است که جذبش معمولا کندتر از پودر است. برای مکمل هایی مثل کراتین یا آمینو اسید که ورزشکار میخواهد بعد تمرین سریع عمل کنند، نسخه قرصی انتخاب ایده آلی نیست.



پودر برای عضله، قرص برای سلامت

حالا اگر بخواهیم موضوع را ساده کنیم، باید نگاه کنیم بدن در چه شرایطی چه چیزی میخواهد. مثلا:

بعد تمرین بدن دنبال مواد زودجذب است.

قبل تمرین بدن دنبال انرژی سریع است.

در طول روز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی کم‌دوز نیاز دارد.

پس به طور طبیعی:

پودر مناسب زمانی است که سرعت مهم باشد.

قرص مناسب زمانی است که مصرف راحت و روزانه مهم باشد.

پروتئین، کراتین، بی‌سی‌ای‌ای و مکمل‌های انرژی‌زا در قالب پودری بهتر جواب میدهند. ویتامین‌ها، امگا 3، مینرال‌ها و مکمل‌های

عمومی در قالب قرصی به‌صرفه‌تر و ساده‌تر هستند.

جذب؛ اصلی که خیلی چیزها را تعیین میکند

اگر بخواهیم فقط یک معیار برای انتخاب داشته باشیم، معیار اصلی جذب است. سرعت جذب پودرها بیشتر است و این برای

ورزشکار اهمیت بالایی دارد، مخصوصا بعد تمرین.

قرص‌ها اما آهسته‌تر عمل میکنند. گاهی این ویژگی مزیت است، مثل مصرف ویتامین D که نیازی به جذب سریع ندارد. گاهی

هم ضعف است، مثلا برای کسی که میخواهد عضله‌سازی‌اش بهینه باشد.

گوارش؛ واکنش بدن همیشه حرف آخر را میزند

بدن بعضی‌ها با پودر راحت است، بدن بعضی‌ها با قرص. بعضی‌ها از پودر نفخ میگیرند، بعضی‌ها از قرص حالت سنگینی دارند.

هیچ نسخه یکسانی وجود ندارد. بدن هر فرد تجربه خودش را دارد و بهترین انتخاب همان چیزی است که بدن فرد راحت‌تر با آن



هزینه؛ معمولاً پودر به صرفه تر است

به طور کلی مکمل های پودری از نظر مقدار مواد مغذی در برابر هزینه، به صرفه تر هستند. مثلاً اگر پروتئین به صورت قرص عرضه شود، فرد باید روزانه تعداد زیادی قرص مصرف کند که هم هزینه را بالا میبرد و هم عملی نیست.

قرص ها معمولاً قیمت بالاتری دارند چون تولیدشان پیچیده تر است و دوز دقیقتری دارند.

کدام بهتر است؟ جواب کلی وجود ندارد

بهترین انتخاب به هدف فرد بستگی دارد:

اگر هدف عضله سازی، ریکاوری و افزایش عملکرد است، پودر معمولاً انتخاب مناسبتری است.

اگر هدف تامین ویتامین ها، مراقبت عمومی از بدن و مصرف ساده روزانه است، قرص انتخاب بهتری است.

ترکیب این دو هم کاملاً رایج است. بسیاری از ورزشکارها پروتئین، کراتین و آمینو را پودری مصرف میکنند و در کنار آن مولتی ویتامین، روی، منیزیم یا امگا 3 را قرصی.

سوالات متداول

کدام مکمل سریع تر جذب می شود؟

مکمل پودری معمولاً سریع‌تر از قرص جذب بدن می‌شود چون قبل از مصرف با آب یا شیر مخلوط می‌شود و هضم آسان‌تری دارد.

کدام مکمل راحت‌تر مصرف می‌شود؟

قرص راحتی بیشتری دارد چون نیاز به مخلوط کردن ندارد و می‌توان آن را هر جایی با آب مصرف کرد.

آیا طعم مکمل مهم است؟

بله، طعم مکمل پودری برای بعضی‌ها خوشایند است و باعث می‌شود راحت‌تر آن را مصرف کنند، ولی قرص معمولاً بدون طعم است.

محصولات مرتبط



اورجینال

پودر گلوٹامین پیور ۱۰۰ درصد ۳۰۰ گرم دوبیس | Doobis Glutamin Powder Pure

۱,۰۴۰,۶۰۰ تومان



اورجینال

قرص آمینو 2222 و ال کارنیتین 200 عددی دوبیس | Doobis Amino 2222

۱,۵۶۸,۹۰۰ تومان



ناموجود اورجینال

پودر گینر دو بیس 4500 گرم | Doobis Gainer Pro Complex Powder 4500 g

بزودی



اورجینال

اسلندر – چربی سوز و ضد سلولیت دوریان یتس | SLENDER CELLULITE & FAT BURNER DY

۲,۷۸۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

کراتین کمپلکس دوریان یتس | Creatine Complex DY nutrition

۱,۹۸۰,۰۰۰ تومان