

مکمل کراتین چند کیلو وزن میدهد؟

10 مرداد 1404



آیا شما هم نگران افزایش وزن بعد از شروع مصرف مکمل کراتین هستید؟ بسیاری از افراد پس از شروع این مکمل متوجه افزایش وزن خود می‌شوند و این سوال در ذهنشان ایجاد می‌شود که آیا این وزن، چربی است یا عضله؟ در این مقاله، به این پرسش کلیدی پاسخ می‌دهیم و توضیح می‌دهیم که چرا و چگونه کراتین باعث افزایش وزن می‌شود و این تغییر وزن، چه تفاوتی با افزایش چربی بدن دارد.

کراتین چیست و چگونه در بدن کار می‌کند؟

قبل از اینکه به تأثیر آن بر وزن بپردازیم، باید بدانیم کراتین چیست و چه نقشی در بدن ما ایفا می‌کند. **کراتین** یک ترکیب آلی و نیتروژنی است که به طور طبیعی در کبد، کلیه‌ها و پانکراس تولید می‌شود. این ترکیب سپس به عضلات اسکلتي منتقل شده و به صورت **فسفوکراتین** ذخیره می‌گردد. نقش اصلی فسفوکراتین، تأمین سریع انرژی برای فعالیت‌های شدید و کوتاه مدت است. زمانی که شما یک حرکت سنگین وزنه‌برداری یا یک دوی سرعت انجام می‌دهید، بدن برای تأمین انرژی فوری از **آدنوزین تری‌فسفات (ATP)** استفاده می‌کند. ذخایر ATP به سرعت تمام می‌شوند و کراتین با بازسازی سریع ATP به شما این امکان را می‌دهد که برای مدت زمان بیشتری فعالیت شدید را ادامه دهید.

با مصرف مکمل کراتین، ذخایر کراتین در عضلات شما تا ۲۰ تا ۴۰ درصد افزایش می‌یابد. این افزایش ذخیره، به معنی تأمین انرژی بیشتر در طول تمرین است. نتیجه این فرآیند، بهبود عملکرد ورزشی، افزایش قدرت و توان، و در نهایت، رشد سریع‌تر عضلات است.



ارتباط کراتین و افزایش وزن: افزایش آب یا چربی؟

حالا به اصل ماجرا می‌رسیم. بله، مصرف کراتین معمولاً باعث افزایش وزن می‌شود، اما نکته کلیدی اینجاست که این افزایش وزن ناشی از چربی نیست. دلیل اصلی این افزایش وزن، نگهداری آب در سلول‌های عضلانی است.

هنگامی که شما کراتین مصرف می‌کنید، مولکول‌های کراتین وارد جریان خون شده و به سمت عضلات هدایت می‌شوند. در این فرآیند، هر مولکول کراتین، مقداری آب را نیز با خود به داخل سلول‌های عضلانی می‌کشد. این پدیده، به نام هیدراتاسیون سلولی، باعث می‌شود حجم عضلات شما کمی افزایش یابد. این افزایش وزن معمولاً بین ۱ تا ۳ کیلوگرم است و اغلب در هفته‌های اول مصرف کراتین که به آن فاز بارگیری می‌گویند، بیشتر مشاهده می‌شود.

این افزایش وزن کاذب است و نباید شما را نگران کند. در واقع، نگهداری آب در عضلات نه تنها ضرری ندارد، بلکه می‌تواند مزایای متعددی داشته باشد:

- **افزایش حجم ظاهری عضلات:** سلول‌های عضلانی پر از آب، بزرگ‌تر و برجسته‌تر به نظر می‌رسند که این به شما ظاهری عضلانی‌تر و حجیم‌تر می‌دهد.
- **محیط آنابولیک بهتر:** هیدراته شدن بهتر سلول‌های عضلانی می‌تواند محیطی ایده‌آل برای سنتز پروتئین (فرآیند ساخت و ترمیم عضلات) فراهم کند و به رشد عضلات کمک کند.
- **افزایش استقامت:** حفظ رطوبت در سلول‌ها به کاهش خستگی و آسیب عضلانی در طول تمرینات شدید کمک می‌کند.

آیا کراتین چربی سوزی را مختل می کند؟

پاسخ کوتاه و قطعی این است: خیر. هیچ مدرک علمی معتبری وجود ندارد که نشان دهد کراتین به طور مستقیم بر چربی سوزی تأثیر منفی می گذارد. در حقیقت، با افزایش توان و قدرت در طول تمرین، به شما اجازه می دهد تا سخت تر و مؤثرتر ورزش کنید. تمرینات شدیدتر و طولانی تر به سوزاندن کالری بیشتر منجر می شود که این خود یک عامل مهم در فرآیند چربی سوزی است.

بسیاری از افراد به اشتباه افزایش وزن ناشی از احتباس آب را با افزایش چربی بدن اشتباه می گیرند. در حالی که کراتین ممکن است وزن شما را روی ترازو بالاتر ببرد، اما این به معنی افزایش بافت چربی نیست. مهم است که تفاوت بین وزن آب و وزن چربی را درک کنید. برای سنجش واقعی پیشرفت، بهتر است به جای تمرکز صرف بر عدد ترازو، به تغییرات در آینه، اندازه دور کمر و عملکردتان در باشگاه توجه کنید.



نحوه مصرف کراتین برای به حداقل رساندن افزایش وزن ناخواسته

اگرچه افزایش وزن ناشی از آب طبیعی است، اما برخی افراد ممکن است به دلایل ظاهری یا ورزشی (مانند ورزشکاران رزمی که در دسته های وزنی خاصی رقابت می کنند) بخواهند آن را به حداقل برسانند. در این موارد، می توانید رویکرد مصرف خود را تغییر دهید:

1. **حذف فاز بارگیری:** به جای مصرف دوز بالای کراتین (حدود ۲۰ گرم در روز) در هفته اول، از همان ابتدا با دوز نگهداری (معمولاً ۳ تا ۵ گرم در روز) شروع کنید. این کار به بدن شما فرصت می دهد تا به تدریج ذخایر کراتین را پر کند و از افزایش ناگهانی آب جلوگیری می کند.
2. **مصرف تدریجی:** مصرف دوز کمتر در طولانی مدت به جای مصرف یکباره، ممکن است از شوک به بدن و افزایش ناگهانی وزن جلوگیری کند.

3. **انتخاب نوع کراتین:** کراتین مونوهیدرات رایج‌ترین و مؤثرترین نوع کراتین است. با این حال، برخی انواع جدیدتر مانند **کراتین HCl** ادعا می‌کنند که با دوز کمتر و جذب بهتر، احتباس آب کمتری ایجاد می‌کنند. اگرچه تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است، اما ممکن است امتحان کردن آن برای شما مفید باشد.

جمع‌بندی: کراتین و وزن بدن

در نهایت، کراتین یک مکمل مؤثر، ایمن و مورد تأیید علمی برای افزایش قدرت، بهبود عملکرد و رشد عضلانی است. **افزایش وزن ناشی از مصرف آن، عمدتاً به دلیل نگهداری آب در عضلات است و نه افزایش چربی بدن.** این افزایش وزن موقتی و معمولاً بین ۱ تا ۳ کیلوگرم است.

بنابراین، اگر هدف شما عضله‌سازی و بهبود عملکرد در باشگاه است، نباید نگران این موضوع باشید. به جای تمرکز وسواس‌گونه بر روی عدد ترازو، به عملکرد خود در تمرینات، افزایش قدرت و تغییرات مثبت در ظاهر و حجم عضلاتتان توجه کنید. با مصرف صحیح و پیوسته کراتین، در کنار رژیم غذایی مناسب و تمرینات منظم، می‌توانید به اهداف ورزشی خود دست یابید و از مزایای این مکمل به بهترین شکل بهره‌مند شوید.

سوالات متداول

آیا کراتین باعث افزایش وزن می‌شود؟

بله، کراتین معمولاً باعث افزایش وزن می‌شود. این افزایش وزن به دلیل نگهداری آب در سلول‌های عضلانی است و نه افزایش چربی.

چند کیلو وزن با مصرف کراتین اضافه می‌شود؟

مقدار افزایش وزن متفاوت است، اما معمولاً بین ۱ تا ۳ کیلوگرم در هفته‌های اول مصرف مشاهده می‌شود. این مقدار به دوز مصرفی و بدن شما بستگی دارد.

آیا کراتین باعث پف کردن بدن می‌شود؟

پف کردن اصطلاحی است که برخی برای افزایش وزن ناشی از احتباس آب استفاده می‌کنند. بله، کراتین باعث نگهداری آب در عضلات می‌شود، اما این پدیده نباید با ورم عمومی بدن اشتباه گرفته شود.

آیا بعد از قطع مصرف کراتین، وزن اضافه شده از بین می‌رود؟

بله، پس از قطع مصرف کراتین، بدن به تدریج آب اضافی را دفع کرده و وزن شما به حالت قبل برمی‌گردد. با این حال، افزایش قدرت و حجم عضلانی واقعی که به دست آورده‌اید، باقی می‌ماند.

آیا کراتین چربی‌سوزی را کند می‌کند؟

خیر. کراتین با افزایش توان و قدرت در تمرینات، به شما کمک می‌کند تا کالری بیشتری بسوزانید و به طور غیرمستقیم به چربی‌سوزی کمک می‌کند.

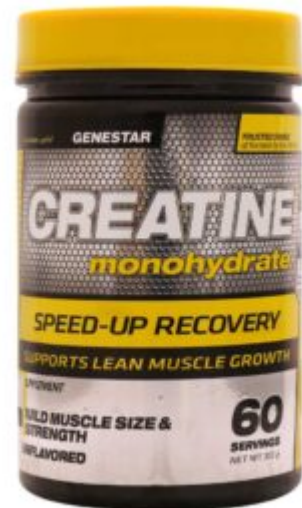
محصولات مرتبط



اورجینال

پودر کراتین میکرونایزد بی پی آی اسپورت 600 گرم | BPI Sports Micronized Creatine
Powder 600 g

۲,۸۴۷,۰۰۰ تومان



20.1 اورجینال

پودر کراتین مونوهیدرات ژن استار 300 گرمی | Genestar Creatine Monohydrate 300 gr

~~۱,۱۹۲,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۱,۱۹۲,۰۰۰ تومان بود. ~~۹۵۳,۰۰۰~~ تومان قیمت فعلی: ۹۵۳,۰۰۰ تومان.