

مکمل گینر + راهنمای جامع مکمل گینر

28 تیر 1403



گینر چیست ؟

مکمل‌های غذایی هستند که به منظور افزایش وزن و حجم عضلانی طراحی شده‌اند. این مکمل‌ها معمولاً حاوی مقادیر بالایی از کربوهیدرات، پروتئین، و گاهی چربی هستند و به افرادی که نیاز به افزایش کالری دریافتی خود دارند، کمک می‌کنند. مکمل گینر گزینه‌ای مناسب برای بدنسازان، ورزشکاران و افرادی هستند که به سختی وزن می‌گیرند.

گینر از چه موادی تشکیل شده است ؟

پروتئین:

بلوک‌های سازنده عضلات است و برای عضله‌سازی و ریکاوری پس از تمرین ضروری است. گینرها می‌توانند شامل انواع مختلف پروتئین مانند وی، کازئین و سویا باشند.

کربوهیدرات:

این ماده منبع اصلی انرژی بدن است و به تأمین کالری مورد نیاز برای افزایش وزن و فعالیت‌های ورزشی کمک می‌کند. گینرها ممکن است حاوی انواع مختلف کربوهیدرات مانند دکستروز، مالتودکسترین و فیبر باشند.

چربی:

به عنوان منبع ذخیره انرژی بدن عمل می‌کند و به جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی کمک می‌کند. گینرها ممکن است شامل انواع مختلف چربی مانند اشباع نشده، تک غیراشباع و چند غیراشباع باشند.

انواع مختلف گینر و کاربردهای آنها

1- گینرهای پرکالری (High-Calorie Gainers):

این نوع مکمل‌ها برای افرادی مناسب است که به سختی وزن می‌گیرند و یا نیاز به کالری بسیار بالایی دارند.

مزایای مصرف :

این گینرها باعث افزایش سریع وزن و حجم عضلانی می‌شوند. همچنین، کالری و مواد مغذی لازم برای رشد عضلات را تأمین می‌کنند.

عوارض جانبی احتمالی:

ممکن است مصرف این نوع گینرها به افزایش چربی بدن منجر شود و برخی افراد نیز ممکن است مشکلات گوارشی مانند نفخ و ناراحتی معده را تجربه کنند.

2- گینرهای کم‌کالری (Low-Calorie Gainers) :

برای افرادی که به دنبال افزایش وزن کنترل‌شده و جلوگیری از افزایش چربی بدن هستند.

فواید مصرف گینرهای کم کالری :

افزایش وزن به صورت تدریجی و کنترل شده

مناسب برای افرادی که به دنبال وزن گیری با کیفیت هستند

عوارض جانبی احتمالی مصرف گینرهای کم کالری :

. ممکن است برای افرادی که نیاز به افزایش وزن سریع دارند، کافی نباشند

3- گینرهای پروتئینی بالا (High-Protein Gainers) :

مناسب برای بدنسازان و ورزشکارانی که نیاز به پروتئین بیشتری برای رشد عضلات دارند.

فواید مصرف گینرهای پروتئینی بالا :

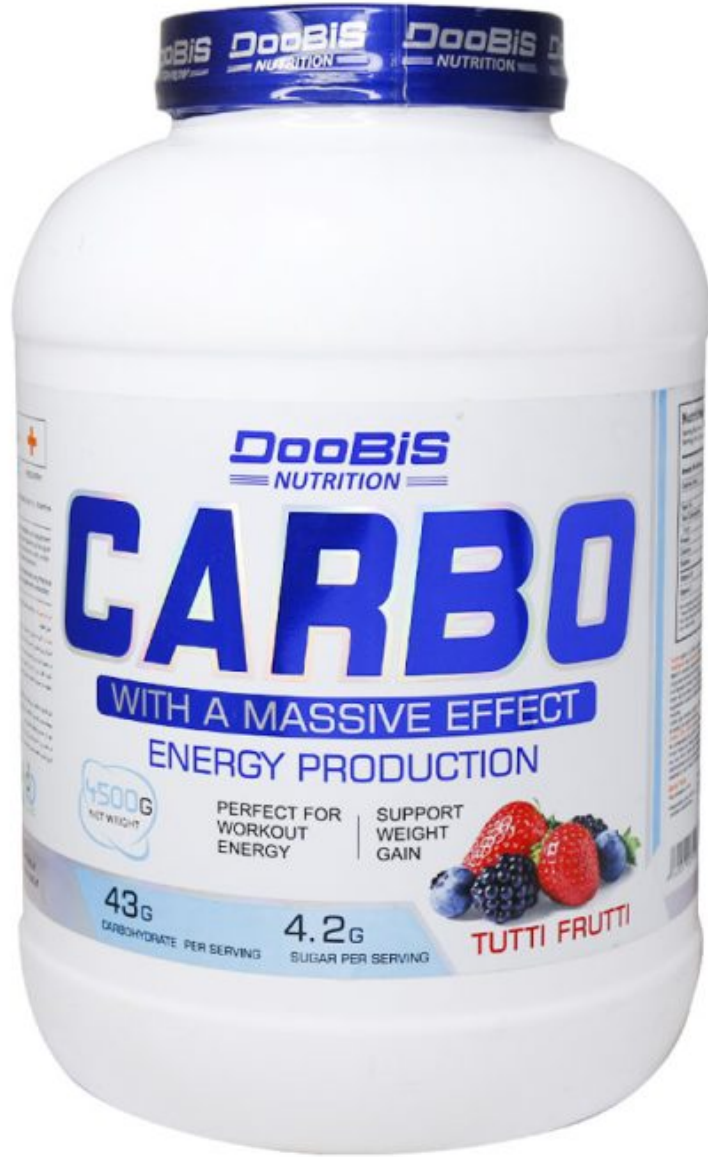
افزایش حجم عضلانی.

بهبود ریکاوری بعد از تمرین

عوارض جانبی احتمالی مصرف گینرهای پروتئینی بالا :

. ممکن است برای برخی افراد باعث مشکلات گوارشی شود.

.



موجودی: 28 عدد در انبار

پودر کربو انرژی بوستر دو بیس ۴۵۰۰ گرم | ۴۵۰۰ g Doobis Carbo Powder عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ افزودن به سبد خرید

بستن

پودر کربو انرژی بوستر دو بیس ۴۵۰۰ گرم | ۴۵۰۰ g Doobis Carbo Powder

۷۷۹,۰۰۰ تومان ۷۰۱,۱۰۰ تومان



موجودی: 30 عدد در انبار

پودر بیف گین ژن استار 2600 گرم | Genestar Beef Gain Powder 2600 g عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ افزودن به سبد خرید

بستن

پودر بیف گین ژن استار 2600 گرم | Genestar Beef Gain Powder 2600 g

~~۲,۵۰۰,۰۰۰ تومان~~ ۲,۲۵۰,۰۰۰ تومان



پودر کربو انرژی پروداکشن دوبیس 2000 گرم | Doobis Carbo Energy Production 2000 gr عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ افزودن به سبد خرید

بستن

پودر کربو انرژی پروداکشن دوبیس 2000 گرم | Doobis Carbo Energy Production 2000 gr

۳۶۰,۰۰۰ تومان ۳۲۴,۰۰۰ تومان

بهترین زمان مصرف مکمل گینر

افزایش وزن: می توانید بین وعده های غذایی یا بعد از تمرینات ورزشی مصرف کنید.

عضله ساز: می توانید قبل، بعد و یا بین وعده های غذایی و همچنین بعد از تمرینات ورزشی مصرف کنید.

کم کربوهیدرات: می توانید را قبل یا بعد از تمرینات ورزشی مصرف کنید.

دوز توصیه شده مکمل گینر

بسته به برند و محصول متفاوت است، اما معمولاً بین 50 تا 150 گرم پودر گینر در هر وعده توصیه می شود. بهتر است با توجه به نیازهای شخصی و توصیه های نوشته شده روی بسته بندی محصول عمل کنید و در صورت نیاز با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

چه افرادی به این مکمل نیاز دارند ؟

کسانی که به سختی وزن می گیرند: کسانی که به دلیل متابولیسم بالا یا فعالیت بدنی زیاد به سختی وزن می گیرند.

بدنسازان و ورزشکاران: کسانی که نیاز به کالری و پروتئین بیشتری برای رشد عضلات دارند.

افراد در حال ریکاوری: کسانی که پس از بیماری یا جراحی نیاز به افزایش وزن و بازسازی عضلات دارند.

آیا مصرف همزمان گینر با سایر مکمل های ورزشی مانند پروتئین و کراتین مجاز است؟

بله، استفاده از گینر همراه با دیگر مکمل ها مانند پروتئین و کراتین معمولاً مجاز است و در بسیاری از موارد می تواند به بهبود عملکرد و نتایج ورزشی شما کمک کند. در اینجا به برخی از نکات مهم در مورد مصرف همزمان گینر با این مکمل ها اشاره

می‌کنیم .

1- مصرف مکمل گینر و پروتئین:

استفاده همزمان این دو مکمل می‌تواند به شما کمک کند تا میزان کالری و پروتئین دریافتی خود را افزایش دهید، که برای رشد عضلات و بهبود ریکاوری مفید است.

تنوع منابع پروتئینی: گینرها معمولاً حاوی کربوهیدرات و چربی به همراه پروتئین هستند، در حالی که پروتئین‌های جداگانه (مانند وی یا کازئین) عمدتاً پروتئین خالص ارائه می‌دهند. مصرف این دو مکمل به طور همزمان می‌تواند ترکیب مناسبی از مواد مغذی فراهم کند.

نحوه مصرف:

بعد از تمرین: مصرف گینر و پروتئین وی بعد از تمرین می‌تواند به بهبود ریکاوری و رشد عضلات کمک کند.

بین وعده‌های غذایی: در صورتی که نیاز به افزایش کالری دریافتی دارید، می‌توانید از گینر بین وعده‌های غذایی استفاده کنید و پروتئین وی را در زمان‌های دیگر مصرف کنید.

2- مصرف مکمل گینر و کراتین :

افزایش قدرت و حجم عضلات: کراتین به افزایش قدرت و حجم عضلات کمک می‌کند و مصرف آن به همراه گینر می‌تواند نتایج بهتری در افزایش وزن و بهبود عملکرد ورزشی ایجاد کند.

بهبود ذخایر انرژی: کراتین باعث افزایش ذخایر فسفوکراتین در عضلات می‌شود که به تأمین انرژی سریع در تمرینات با شدت بالا کمک می‌کند.

نحوه مصرف:

بعد از تمرین: مصرف کراتین به همراه مکمل گینر بعد از تمرین می‌تواند به بهبود ریکاوری و افزایش حجم عضلات کمک کند.

در طول روز: می‌توانید کراتین را به صورت منظم در طول روز مصرف کنید (مثلاً 5 گرم در روز) و گینر را در زمان‌های مناسب مانند بعد از تمرین یا بین وعده‌های غذایی مصرف کنید.

در ادامه این مقاله قصد داریم به بررسی یک از بهترین و پرفرودارترین برند های تولید کنند مکمل گینر بپردازیم . شما می توانید با استفاده از فروشگاه آنلاین جزیره مکمل علاوه بر مکمل های گینر به طیف گسترده ای از مکمل های ورزشی و تغذیه ای دسترسی داشته باشید .

: BPI Sports

یکی از برندهای معتبر و شناخته شده در صنعت مکمل‌های ورزشی است. این شرکت آمریکایی در سال 2009 تأسیس شد و از آن زمان تاکنون به دلیل تولید محصولات با کیفیت بالا و اثربخش، شهرت زیادی پیدا کرده است. BPI Sports با تمرکز بر تحقیق و توسعه، محصولاتی را ارائه می‌دهد که به بهبود عملکرد ورزشی، افزایش حجم عضلات و بهبود ریکاوری کمک می‌کنند. یکی از محصولات برجسته در دسته گینرها Bulk Muscle است. این محصول برای افرادی که به دنبال افزایش وزن و حجم عضلانی هستند، طراحی شده است.

مزایای گینرهای BPI Sports نسبت به سایر برندها

1- کیفیت مواد اولیه :

این کمپانی به مواد اولیه مورد استفاده در محصولات خود اهمیت زیادی می‌دهد. این شرکت از پروتئین‌های با کیفیت بالا و منابع کربوهیدراتی مناسب استفاده می‌کند تا محصولاتی اثربخش و بدون عوارض جانبی ناخواسته ارائه دهد.

2- ترکیبات متعادل :

معمولاً حاوی پروتئین، کربوهیدرات و چربی هستند که به تأمین کامل مواد مغذی لازم برای رشد عضلات و افزایش وزن کمک می‌کنند. به عنوان مثال Bulk Muscle حاوی پروتئین وی و کازئین برای تأمین نیازهای پروتئینی بدن در طول روز است.

3- طعم‌های متنوع و خوشمزه :

یکی از مزایای بزرگ این گینرها ، طعم دهنده های متفاوت آنهاست. این برند توجه ویژه‌ای به طعم‌دهی محصولات خود دارد، به‌طوری که مصرف‌کنندگان از مصرف مکمل‌های خود لذت ببرند و به راحتی بتوانند آنها را در رژیم غذایی خود جای دهند.

4- حاوی آمینو اسیدهای ضروری :

این گینرهای معمولاً حاوی برخی آمینو اسید های مهم مانند BCAA ها (آمینو اسیدهای شاخه‌دار) هستند که به بهبود ریکاوری عضلات و کاهش دردهای عضلانی بعد از تمرین کمک می‌کنند.

5- حاوی کراتین

برخی از محصولات گینر BPI Sports حاوی کراتین هستند که به افزایش قدرت و حجم عضلات کمک می‌کند. همچنین این مکمل به بهبود عملکرد ورزشی و افزایش توانایی بدن در تمرینات با شدت بالا کمک می‌کند. که ما در مقاله جامع راهنمای خرید کراتین ، به بررسی این مکمل ورزشی پرداخته ایم

سخن پایانی :

مکمل گینر یک ابزار موثر برای افرادی هستند که به دنبال افزایش وزن و حجم عضلانی هستند. با توجه به ترکیبات متعادل و مزایای متعدد آنها، این مکمل‌ها می‌توانند به شما در دستیابی به اهداف ورزشی و بهبود عملکرد بدنی کمک کنند. ما در جزیره مکمل تمام توان خود را به کار گرفته ایم تا شما عزیزان بتوانید به راحتی هر چه تمام تر و با خیال آسوده و خاطری مطمئن نیازهای ورزشی خود را برطرف کنید

جزیره مکمل همراه شما در مسیر آگاهی و تناسب اندام