

مکمل گینر چیست؟

9 تیر 1402



در پاسخ به سوال **مکمل گینر چیست؟** می‌توان به طور خلاصه گفت که Mass Gainer یک مکمل غذایی حاوی کربوهیدرات، پروتئین و چربی است که برای افزایش توده عضلانی بدن طراحی شده است. این یک پودر پروتئینی با کالری بالا است که می‌تواند کالری دریافتی روزانه شما را افزایش دهد و باعث افزایش وزن سالم شود. مخصوصاً برای افرادی که متابولیسم سریع دارند و حتی پس از خوردن یک رژیم غذایی جامد و سالم در به دست آوردن توده بدنی مشکل دارند، مفید است.

مکمل گینر چیست؟

به طور کلی می‌توان گینر و کربوهیدرات را به طور خاص و متمرکز برای کمک به افزایش وزن و ساخت توده عضلانی دانست. این دسته از محصولات این فرآیند را با افزایش چشمگیر کالری دریافتی انجام می‌دهند. این محصولات معمولاً پودر یا شیک هستند، عموماً کالری بالایی دارند و حاوی ترکیبی از پروتئین، کربوهیدرات و سایر مواد مغذی هستند. معمولاً توسط بدنسازان، ورزشکاران و سایر افرادی که به دنبال افزایش توده عضلانی و بهبود عملکرد بدنی خود هستند استفاده می‌شوند، همچنین گزینه مناسبی هم برای افرادی هستند که از طریق رژیم غذایی خود برای افزایش وزن تلاش می‌کنند، هستند.

کاربرد مکمل گینر

تا این بخش از مقاله می دانیم که در پاسخ به سوال مکمل گینر چیست، می توان گفت که این مکمل ورزشی پودری پر کالری و پروتئینی است که برای کمک به افزایش وزن و عضله سازی ورزشکاران طراحی شده است. این محصولات معمولاً حاوی ترکیبی از پروتئین، کربوهیدرات ها و گاهی مواد مغذی دیگر مانند کراتین یا ویتامین ها هستند. این دسته از محصولات می توانند ابزار مفیدی برای ورزشکارانی باشند که در تلاش برای افزایش وزن یا عضله سازی هستند، اما همواره باید در نظر داشته باشید که آنها یک محصول جادویی نیستند. در واقع مهم است بدانید که افزایش وزن و عضله سازی نیازمند زمان و تلاش است و مکمل های گینر باید همراه با رژیم غذایی سالم و ورزش منظم استفاده شوند.

اما کاربردها و مزایای این دسته از محصولات برای ورزشکاران چیست؟

1. می تواند به افزایش وزن و عضله سازی ورزشکاران کمک کند
2. راه مناسبی برای افزایش کالری دریافتی فراهم می کند
3. می تواند به ورزشکاران کمک کند تا پس از تمرین ریکاوری کنند
4. می تواند عملکرد ورزشی را بهبود بخشد

اما مانند هر محصول دیگری، معایبی هم می تواند به دنبال داشته باشد که این موارد عبارتند از اینکه، اگر محصول مناسبی تهیه نکنید، می تواند کالری و قند بالایی داشته باشد. همچنین مهم است بدانید که مصرف این مکمل ممکن است برای همه ورزشکاران ضروری نباشد عوارض و مشکلات خاصی درباره این محصول وجود ندارد، اما می تواند عوارض جانبی مانند نفخ، گاز و اسهال ایجاد کند که در صورت بروز چنین علائمی بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

خرید و قیمت مکمل گینر

حال که با پاسخ مکمل گینر چیست؟ آشنا شدید، اگر ورزشکاری هستید که قصد استفاده از این مکمل غذایی را دارید، مهم است که ابتدا با پزشک خود یا یک متخصص تغذیه و یا مربی خود صحبت کنید. متخصصان در این زمینه می توانند به شما کمک کنند تا تعیین کنید که آیا این محصول برای شما مناسب است یا خیر و می توانند محصولی را توصیه کنند که ایمن و موثر باشد.

اما به طور کلی برای خرید این دسته از محصولات، باید مواردی را مد نظر داشته باشید. برخی از عواملی که باید در هنگام انتخاب و خرید در نظر بگیرید، عبارتند از: توجه کنید که این محصول کالری و پروتئین مورد نیاز شما را داشته باشد، محدودیت های غذایی شما را در بر بگیرد، به مواد تشکیل دهنده مکمل توجه کنید و بر اساس نیاز خود محصول مناسب را تهیه کنید و هزینه مکمل را نیز بر اساس بودجه خود تعیین کنید. در این بین مهم است که گزینه ای را انتخاب کنید که پروتئین و کالری بالایی داشته باشد، اما قند کمی داشته باشد. همچنین باید مکملی را انتخاب کنید که فاقد هر گونه موادی باشد که به آن حساسیت دارید یا باعث ایجاد واکنش آلرژیک در شما می شود.

برای خرید همه محصولات و مکمل های ورزشی، شما باید از مجموعه ای معتبر که مجوزهای لازم برای فعالیت از سازمان غذا و داروی کشوری را دارد، خرید کنید. این امر سبب می شود تا مطمئن شوید که در نهایت محصولی سالم را خواهید داشت که تاثیرگذاری های لازم را برای شما دارد. به بیان دیگر باید در نظر داشته باشید که همواره افرادی سودجو در بازار هستند که ممکن است برای دریافت سود بیشتر محصولات تقلبی بفروشند و یا محصولات تاریخ گذشته را به شما تحویل دهند. این دسته از محصولات نه تنها تاثیرگذاری برای شما نداشته و در روند رسیدن به اهداف تناسب اندام شما مشکلاتی ایجاد می کنند، بلکه حتی می توانند مشکلات سلامتی و پزشکی هم برای شما ایجاد کنند. از این نظر مهم است که محصول مورد نظر خود را از

مجموعه‌ای معتبر تهیه کنید.

فروشگاه جزیره مکمل به عنوان یک فروشنده معتبر، با بیش از 10 سال سابقه کاری در زمینه فروش انواع محصولات و مکمل های ورزشی و دارا بودن تمامی مجوزهای لازم برای فعالیت، تمامی محصولات را در انواع برندهای معروف و با تنوع بالا در اختیار شما قرار می دهد. همچنین لازم به ذکر است که تمامی محصولات ارائه شده توسط این مجموعه دارای ضمانت اصالت کالا هستند.