مکمل‌های CLA برای کاهش وزن

13 مرداد 1403

CLA یا اسید لینولئیک مزدوج (Conjugated Linoleic Acid) یک نوع اسید چرب غیر اشباع است که به طور طبیعی در محصولات لبنی و گوشت گاو یافت می‌شود. این ماده یکی از مشهورترین مکمل‌های مورد استفاده برای کاهش وزن و بهبود ترکیب بدن است. تحقیقات نشان داده است که CLA می‌تواند به کاهش چربی بدن، افزایش توده عضلانی و بهبود سلامت عمومی کمک کند. اما برای بهره‌برداری بهینه از مکمل های CLA نیاز است که نحوه مصرف آن را به درستی بدانیم .

مزایای مکمل‌های CLA برای کاهش وزن

افزایش متابولیسم چربی‌ها :

یکی از مهم‌ترین مزایای CLA افزایش متابولیسم چربی‌ها است. CLA باعث تحریک فرآیند لیپولیز می‌شود؛ این فرآیند شامل تجزیه چربی‌های ذخیره شده در بدن و استفاده از آنها به عنوان منبع انرژی است. با افزایش لیپولیز، بدن به طور موثرتری چربی‌های ذخیره شده را می‌سوزاند که منجر به کاهش چربی بدن و کاهش وزن می‌شود. این خاصیت CLA به ویژه برای افرادی که به دنبال کاهش درصد چربی بدن خود هستند، بسیار مفید است و می‌تواند به بهبود ترکیب بدن کمک کند.

کاهش ذخیره چربی :

CLA می‌تواند با کاهش فعالیت آنزیم‌هایی که مسئول ذخیره چربی در بدن هستند، به کاهش ذخیره چربی‌ها کمک کند. این مکمل با مهار آنزیم لیپوپروتئین لیپاز (LPL) که نقش مهمی در انتقال و ذخیره چربی‌ها در بافت‌های چربی دارد، باعث می‌شود که چربی‌ها کمتر در بدن ذخیره شوند و بیشتر به عنوان انرژی مصرف شوند. کاهش ذخیره چربی به معنای کاهش وزن و بهبود ترکیب بدن است، چرا که بدن به جای ذخیره چربی، آن را برای تامین انرژی مصرف می کند . لینک مقاله

افزایش توده عضلانی :

تحقیقات نشان داده است که CLA می‌تواند به افزایش توده عضلانی کمک کند. این امر به این دلیل است که CLA می‌تواند به تحریک سنتز پروتئین‌ها و کاهش تجزیه عضلات کمک کند. افزایش توده عضلانی نه تنها به بهبود ترکیب بدن و ظاهر فیزیکی کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش متابولیسم پایه (BMR) نیز می‌شود. به عبارت دیگر، هر چه توده عضلانی بیشتری داشته باشید، بدن شما در حالت استراحت انرژی بیشتری مصرف می‌کند، که این خود منجر به افزایش مصرف کالری و کاهش وزن می‌شود.

کاهش التهاب :

این ترکیب همچنین دارای خواص ضد التهابی است که می‌تواند به بهبود سلامت عمومی و کاهش خطر بیماری‌های مرتبط با چاقی کمک کند. التهاب مزمن در بدن می‌تواند منجر به افزایش وزن و مشکلات متابولیکی شود. CLA با کاهش تولید مواد التهابی مانند سیتوکین‌ها، به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند. کاهش التهاب می‌تواند به بهبود حساسیت به انسولین و کاهش خطر بیماری‌های قلبی و دیابت مرتبط با چاقی کمک کند.

این مکمل ورزشی با افزایش متابولیسم چربی، کاهش ذخیره چربی، افزایش توده عضلانی و کاهش التهاب می‌تواند به بهبود نتایج کاهش وزن کمک کند. با این حال، مصرف CLA باید به عنوان بخشی از یک برنامه جامع شامل رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم در نظر گرفته شود تا نتایج مطلوب حاصل شود.

نحوه مصرف مکمل های CLA برای بهترین تاثیر در کاهش وزن

دوز مناسب مصرف CLA : برای به دست آوردن بهترین نتایج از CLA مهم است که دوز مناسبی را مصرف کنید. بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف روزانه 3 تا 6 گرم CLA می‌تواند موثر باشد. با این حال، بهتر است مصرف را با دوز کمتری شروع کنید و به تدریج افزایش دهید تا بدن به آن عادت کند.

زمان مصرف CLA : بهترین زمان برای مصرف CLA معمولاً همراه با وعده‌های غذایی است. این کار نه تنها به جذب بهتر کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به کاهش احساس گرسنگی نیز کمک کند. مصرف CLA همراه با وعده‌های غذایی حاوی چربی می‌تواند به افزایش جذب آن کمک کند.

انتخاب مکمل‌های با کیفیت : هنگام خرید مکمل های CLA به کیفیت و خلوص محصول توجه کنید. برندهای معتبر و شناخته شده را انتخاب کنید و از محصولات حاوی مواد افزودنی غیر ضروری پرهیز کنید. بررسی برچسب محصول و اطمینان از عدم وجود مواد مضر یا غیر طبیعی مهم است.

ترکیب CLA با رژیم غذایی مناسب : برای دستیابی به نتایج مطلوب، مصرف CLA باید همراه با یک رژیم غذایی متعادل و سالم باشد. کاهش مصرف قندها و چربی‌های اشباع شده و افزایش مصرف پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم می‌تواند به بهبود نتایج کمک کند. ترکیب CLA با مواد غذایی غنی از پروتئین و فیبر می‌تواند به افزایش احساس سیری و کاهش کالری مصرفی کمک کند.

فعالیت بدنی منظم : مصرف مکمل‌های CLA به تنهایی نمی‌تواند معجزه کند. برای بهره‌برداری کامل از خواص این مکمل، لازم است که فعالیت بدنی منظم و منسجم را در برنامه روزانه خود بگنجانید. ترکیب تمرینات هوازی و مقاومتی می‌تواند به بهبود ترکیب بدن و افزایش توده عضلانی کمک کند، که این خود به کاهش وزن و بهبود سلامتی کمک می‌کند.

مکمل‌های دیگر برای کاهش وزن

ال_کارنیتین (L-Carnitine) :

یک اسید آمینه طبیعی است که در بدن از دو اسید آمینه لیزین و متیونین ساخته می‌شود. این ماده نقش حیاتی در متابولیسم چربی‌ها ایفا می‌کند. ال_کارنیتین به انتقال اسیدهای چرب بلند زنجیره به داخل میتوکندری‌ها کمک می‌کند؛ جایی که این اسیدهای چرب برای تولید انرژی اکسید می‌شوند. به همین دلیل، ال_کارنیتین به عنوان یک مکمل محبوب برای افزایش عملکرد

ورزشی و کاهش چربی بدن شناخته شده است. مصرف ال‌ـکارنیتین می‌تواند به افزایش استقامت، کاهش خستگی و بهبود بازیابی بعد از تمرینات ورزشی کمک کند.

کافئین :

یک محرک طبیعی است که در قهوه، چای، کاکائو و برخی دیگر از مواد غذایی و نوشیدنی‌ها یافت می‌شود. کافئین با مسدود کردن فعالیت آدنوزین در مغز، سطح هشیاری و انرژی را افزایش می‌دهد. این ماده همچنین می‌تواند با افزایش متابولیسم و تجزیه چربی‌های ذخیره شده به کاهش وزن کمک کند. تحقیقات نشان داده است که مصرف کافئین می‌تواند به طور موقت نرخ متابولیسم را تا 10–15% افزایش دهد و مصرف انرژی در حالت استراحت را نیز افزایش دهد .

عصاره چای سبز :

یکی از محبوب‌ترین و قدیمی‌ترین نوشیدنی‌های دنیا است که دارای خواص فراوانی برای سلامت عمومی و کاهش وزن می‌باشد. عصاره چای سبز حاوی ترکیبات فعالی مانند کاتچین‌ها و کافئین است. کاتچین‌ها به ویژه اپی‌گالوکاتچین گالات (EGCG) می‌توانند به افزایش متابولیسم و سوزاندن چربی کمک کنند. کافئین موجود در چای سبز نیز به افزایش انرژی و بهبود عملکرد ورزشی کمک می‌کند. ترکیب این دو ماده باعث می‌شود که عصاره چای سبز به عنوان یک مکمل موثر برای کاهش وزن شناخته شود.

فیبرهای محلول (Soluble Fiber) :

نوعی فیبر غذایی هستند که در آب حل شده و در معده تشکیل ژل می‌دهند. این ژل می‌تواند هضم غذا را کند کرده و احساس سیری را افزایش دهد. افزایش مصرف فیبرهای محلول می‌تواند به کاهش اشتها و مصرف کالری کمک کند. فیبرهای محلول همچنین به بهبود سلامت گوارشی و کنترل قند خون کمک می‌کنند. برخی از منابع طبیعی فیبرهای محلول شامل جو دوسر، بذر کتان، سیب و مرکبات هستند.

گارسینیا کامبوجیا (Garcinia Cambogia) :

گارسینیا کامبوجیا یک میوه استوایی است که به دلیل خواص کاهش وزن خود شناخته شده است. این میوه حاوی اسید هیدروکسی‌سیتریک (HCA) است که می‌تواند تولید چربی در بدن را مهار کرده و احساس سیری را افزایش دهد. HCA با مهار آنزیم سیترات لیاز که مسئول تبدیل کربوهیدرات‌ها به چربی است، به کاهش تولید چربی کمک می‌کند. همچنین HCA می‌تواند سطح سروتونین را افزایش دهد که می‌تواند به کاهش اشتها و بهبود حالت روحی کمک کن . گارسینیا کامبوجیا معمولاً به صورت کپسول یا پودر موجود است و دوز معمول آن بین 500 تا 1000 میلی‌گرم قبل از وعده‌های غذایی است. مصرف این مکمل باید تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود تا از دوز مناسب و ایمنی مصرف اطمینان حاصل شود.

- CLA

دیدن همه

MAX
CLA
CONJUGATED LINOLEIC ACID
Dual Isomer Formula
• Supports Healthy Body Composition†
• Enhances Metabolic Rate and Immune Function†
• Stimulant Free
DIETARY SUPPLEMENT • 90 SOFTGELS
DIET SUPPORT

جزیره مکمل

موجودی:24 عدد در انبار

سی ال ای مکس ماسل | Max Muscle CLA عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ افزودن به سبد خرید

بستن

سی ال ای مکس ماسل | Max Muscle CLA

۷۵۴,۰۰۰ تومان

جزیره مکمل

موجودی:24 عدد در انبار

سی ال ای ویتامور | Vitamore CLA Caps عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۳/۰۱/۳۰ افزودن به سبد خرید

بستن

سی ال ای ویتامور | Vitamore CLA Caps

۳۸۲,۰۰۰ تومان

جزیره محمس

موجودی:12 عدد در انبار

سی ال ای سوپر نچرال | SNN CLA عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ افزودن به سبد خرید

بستن

سی ال ای سوپر نچرال | SNN CLA

۷۷۳,۰۰۰ تومان

آیا مکمل های CLA برای همه مناسب است ؟

استفاده از این دسته مکمل ها (مکمل‌های CLA) به عنوان یکی از راه‌های کاهش وزن و بهبود ترکیب بدن معرفی می‌شوند، اما این بدان معنا نیست که این مکمل برای همه افراد مناسب است. در این بخش، به بررسی گروه‌هایی که ممکن است از مصرف CLA بهره‌مند شوند یا بالعکس، به مشکلاتی برخورد کنند، می‌پردازیم.

گروه‌هایی که ممکن است از مصرف CLA بهره‌مند شوند:

- **افراد با هدف کاهش وزن:** افرادی که به دنبال کاهش چربی بدن و افزایش توده عضلانی هستند، ممکن است از مکمل‌های CLA بهره‌مند شوند. CLA می‌تواند با افزایش متابولیسم چربی و کاهش ذخیره چربی به کاهش وزن کمک کند.
- **ورزشکاران :** بدنسازانی که به دنبال بهبود ترکیب بدن و افزایش توده عضلانی هستند، می‌توانند از مصرف CLA بهره‌مند شوند. این مکمل ممکن است به افزایش عملکرد ورزشی و بهبود ریکاوری بعد از تمرینات کمک کند.
- **افرادی با رژیم‌های غذایی کم‌چرب:** اشخاصی که این رژیم را دنبال می‌کنند ، ممکن است مواد غذایی حاوی CLA (مانند گوشت قرمز و لبنیات) را کمتر مصرف کنند، این افراد می‌توانند با مصرف مکمل‌های CLA نیازهای بدن خود را تامین کنند.

گروه‌هایی که باید با احتیاط مصرف کنند یا از مصرف CLA اجتناب کنند:

- **زنان باردار و شیرده:** مطالعات کافی درباره ایمنی مصرف CLA در دوران بارداری و شیردهی وجود ندارد. بنابراین، زنان باردار و شیرده باید از مصرف مکمل‌های CLA اجتناب کنند یا تحت نظر پزشک مصرف کنند.
- **افراد با مشکلات گوارشی:** برخی افراد ممکن است به دلیل حساسیت‌های گوارشی نسبت به CLA دچار مشکلاتی مانند نفخ، تهوع، یا اسهال شوند. این افراد باید با احتیاط مصرف کنند و در صورت بروز علائم، مصرف را قطع کنند .

- **افراد با دیابت یا مشکلات انسولینی:** برخی تحقیقات نشان داده‌اند (شما می توانید روی مقاله کلیک کرده و بخشی از این تحقیقات را مورد بررسی قرار دهید) که مصرف بلند مدت CLA می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین شود. افرادی که دیابت دارند یا در معرض خطر مقاومت به انسولین هستند باید با احتیاط مصرف کنند و با پزشک خود مشورت کنند.
- **کودکان و نوجوانان:** مصرف مکمل‌های CLA برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود، مگر تحت نظر پزشک و به دلایل پزشکی خاص.

سخن پایانی :

CLA می‌تواند یک مکمل موثر برای ورزشکاران باشد، به ویژه آن‌هایی که به دنبال کاهش چربی بدن، افزایش توده عضلانی و بهبود عملکرد ورزشی هستند. با این حال، مصرف صحیح و بهینه CLA نیازمند دقت در دوز مصرفی، زمان‌بندی و ترکیب آن با یک رژیم غذایی سالم و متعادل است. با رعایت نکات و توصیه‌های فوق، ورزشکاران می‌توانند از مزایای این مکمل به بهترین شکل بهره‌برداری کنند و به اهداف خود نزدیک شوند.

شما می توانید برای خرید مکمل های CLA از طریق وب سایت جزیره مکمل اقدام کنید ، تا بتوانید به راحتی خرید خود را انجام دهید و همچنین به طیف وسیعی از مکمل های بدنسازی و تغذیه ای دسترسی داشته باشید .

جزیره مکمل همراه شما در مسیر تناسب اندام