



مکمل ها معمولا به منظور حجم گیری توسط بدنسازان مورد استفاده قرار می گیرد. در ادامه نقش کربوهیدرات برای رشد عضلات را بررسی می کنیم. یکی از بهترین گزینه برای افرادی قصد حجیم تر شدن دارند و یا حتی نیاز به افزایش به وزن دارند. همانطور که از نام آن مشخص است ترکیبات مهم این محصول کربوهیدرات ها و پروتئین است. دو مورد از بهترین مواد آلی برای ورزشکاران هستند. با وبلاگ جزیره مکمل در ادامه همراه باشید.

به طور کلی مکمل های کربوهیدرات نوعی مکمل غذایی، با ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین هستند. آنها اغلب توسط ورزشکاران و بدنسازان برای کمک به ریکاوری پس از تمرینات و ساختن توده عضلانی استفاده می شوند. همچنین این محصولات می توانند توسط افرادی که در تلاش برای افزایش وزن هستند یا از یک رژیم کم کربوهیدرات پیروی می کنند، استفاده شود. کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی بدن هستند. آنها به گلوکز تجزیه می شوند تا توسط بدن سوخته و تبدیل به انرژی شوند. پروتئین برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی ضروری است. همچنین به تولید آنزیم ها و هورمون ها کمک می کند.

موارد مصرف مکمل کربوهیدرات

بدون شک مصرف هرنوع پودر ورزشی فوایدی دارد. مکمل های کربوهیدرات هم از این موضوع مستثنی نیستند و فواید زیادی

دارند، از جمله:

- **افزایش سطح انرژی:** یکی از مهم ترین موارد در نقش کربوپروتئین برای رشد عضلات، افزایش انرژی بدن شماست. کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی بدن هستند. مکمل های کربوپروتئین می توانند به افزایش سطح انرژی قبل، حین و بعد از تمرین کمک کنند. این می تواند عملکرد ورزشی را بهبود بخشد و به شما کمک کند تا سریع تر ریکاوری کنید.
- **ریکاوری بهتر ماهیچه ها:** کربوهیدرات ها به پر کردن ذخایر گلیکوژن کمک می کنند که برای ریکاوری عضلات ضروری است. پروتئین به ترمیم و بازسازی بافت عضلانی کمک می کند. در نتیجه این مکمل ها گزینه مناسبی برای ریکاوری بعد از فعالیت ورزشی است.
- **افزایش رشد عضلات:** پروتئین برای ساخت توده عضلانی ضروری است. آنها می توانند با تامین پروتئین مورد نیاز بدن به افزایش رشد ماهیچه ها کمک کنند.
- **کاهش درد عضلانی:** وجود کربوهیدرات در آنها به کاهش درد عضلانی بعد از تمرین کمک می کند. این به این دلیل است که آنها باعث پر شدن ذخایر گلیکوژن می شوند و همچنین التهاب را کاهش می دهند.
- **افزایش عملکرد ورزشی:** افزایش سطح انرژی، بهبود ریکاوری عضلات و کاهش درد عضلانی باعث می شود تا عملکرد ورزشی به شکل خارق العاده ای افزایش پیدا کند.

در کنار همه این موارد نقش کربوپروتئین برای رشد عضلات پررنگ تر است و عموماً ورزشکاران به همین منظور از آن استفاده می کنند. در ادامه به بررسی انواع این مکمل و مواد تشکیل دهنده آن به طور دقیق تر می پردازیم.

انواع مکمل کربوپروتئین و مواد تشکیل دهنده

مواد تشکیل دهنده این دسته از انواع مکمل ورزشی بسته به نوع آن می تواند متفاوت باشد. با این حال، بیشتر این مکمل ها ترکیبی از پروتئین و کربوهیدرات و مقداری چربی هستند. به طور کلی دو نوع از این محصول موجود است که هر کدام فواید و کاربرد منحصر به فرد خود را دارند. در اینجا محبوب ترین مکمل های کربوپروتئین که با نام گینر نیز شناخته می شوند، آورده شده است:

- **ماس گینرها:** ماس گینرها مکمل های پر کالری هستند که برای کمک به افزایش حجم عضلات تولید شده اند. آنها معمولاً ترکیبی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی هستند. انبوه سازها می توانند گزینه خوبی برای افرادی باشد که در تلاش برای رشد ماهیچه ها و یا به دنبال مکملی خوب برای ریکاوری هستند، باشد.
- **ویت گینر:** این دسته از مکمل های کربو ها پرکالری و ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین هستند اما برعکس ماس گینرها دارای کربوهیدرات بیشتری هستند. به همین دلیل معمولاً کسانی که نیاز به افزایش وزن دارند از این محصول استفاده می کنند.

هنگام انتخاب مکمل کربوپروتئین، مهم است که نیازها و اهداف فردی خود را در نظر بگیرید. اگر مطمئن نیستید که کدام نوع مکمل کربوپروتئین برای شما مناسب است، بهتر است با مربی و یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا بتوانید بهترین گزینه را بر اساس شرایط خود انتخاب نمایید.

نقش کربوپروتئین برای رشد عضلات چگونه است؟

این محصول به طور ویژه روی رشد ماهیچه ها تاثیر می گذارد. پس مهم است که بدانیم چگونه این کار را انجام میدهد. مکمل های کربوپروتئین می توانند به روش های مختلفی باعث رشد عضلات شوند. از جمله:

1. **افزایش سطح انرژی:** کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی بدن هستند. مکمل های کربوپروتئین با افزایش سطح از تمرین این امکان را به شما میدهند تا برای مدت طولانی تری سخت تر تمرین کنید و در نتیجه افزایش توده عضلانی بیشتری داشته باشید.
2. **ریکاوری ماهیچه ها:** پر شدن ذخایر گلیکوژن برای ریکاوری عضلات ضروری است. پروتئین هم منبع اصلی ترمیم و بازسازی بافت عضلانی است. هرچه ریکاوری عضلات بعد از تمرین بهتر باشد، در نهایت رشد عضلانی بیشتر می شود.
3. **افزایش سنتز پروتئین ماهیچه ای:** سنتز پروتئین فرآیندی است که طی آن پروتئین های جدید ماهیچه ای ایجاد می شود. انسولین، هورمونی که در پاسخ به مصرف کربوهیدرات ترشح می شود، می تواند سنتز پروتئین ماهیچه ای را تحریک کند. مکمل های کربوپروتئین می توانند با افزایش سطح انسولین به افزایش سنتز پروتئین عضلانی کمک کنند.
4. **کاهش تجزیه پروتئین ماهیچه ای:** تجزیه پروتئین ماهیچه ای فرآیندی است که در آن پروتئین های ماهیچه ای به اسیدهای آمینه تجزیه می شوند. انسولین همچنین می تواند به کاهش تجزیه پروتئین ماهیچه کمک کند. مکمل های کربوپروتئین می توانند با افزایش سطح انسولین به کاهش تجزیه پروتئین ماهیچه ای کمک کنند.

خرید مکمل

همانطور که گفتیم علاوه بر این موارد نقش کربوپروتئین برای رشد عضلات ویژه است. این مکمل ها می توانند با تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن برای ساخت بافت عضلانی جدید، به افزایش رشد عضلات کمک کنند. پروتئین برای ساخت توده عضلانی ضروری است و کربوهیدرات ها می توانند انرژی مورد نیاز بدن برای سنتز پروتئین های ماهیچه ای جدید را تامین کنند. توجه کنید که نباید از آن ها توقع بمب جادویی را داشته باشید. حتما آنها را همراه با یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم استفاده کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

اما در قدم اول برای خرید یک مکمل مشورت پزشک و یا مربی لازم است. مهم است که از ویژگی های محصول و موارد مورد نیاز بدن خود آگاه باشید. برای این امر می توانید از فروشگاه جزیره مکمل استفاده کنید، توضیحات مرتبط با هر محصول را بخوانید و بهترین محصول مورد نیاز خورد را انتخاب کنید و سفارش دهید تا در سریع ترین زمان به دست شما برسد.