



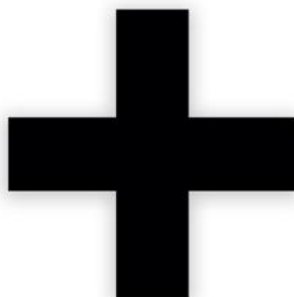
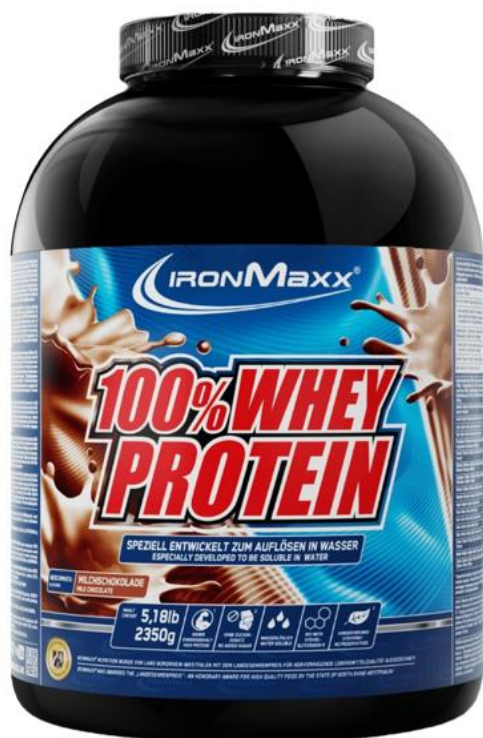
وی ایرون مکس یکی از پودرهای پروتئین پرطرفدار ورزشکاران است. IronMaxx یک برند آلمانی مکمل های ورزشی است که در سال 2004 تأسیس شد. این شرکت طیف گسترده ای از مکمل ها را ارائه می دهد، از جمله پروتئین وی، کراتین، BCAA و مکمل های مورد نیاز پیش از تمرین. محصولات این برند معتبر در بیش از 100 کشور جهان به فروش می رسد.

این شرکت دارای یک تیم کنترل کیفیت اختصاصی است که هر ماده تشکیل دهنده را قبل از استفاده آزمایش می کند. در ادامه این وبلاگ قصد داریم تا تمامی نکات مهم درباره Whey iron maxx را با شما مخاطبین و ورزشکاران عزیز به اشتراک بگذاریم. در ادامه با جزیره مکمل همراه باشید.

مکمل وی راز تناسب اندام و سلامتی

مکمل وی آیرون مکس یکی از بهترین انتخاب ها برای دست یابی به تناسب اندام است. این مکمل ها از آب پنیر، که بخش مایع شیر پس از جدا شدن کازئین است، تهیه می شوند و منبع غنی از پروتئین و اسیدهای آمینه ضروری هستند. بدن ما قادر به ساخت 9 آمینو اسید ضروری نیست و ما باید آن ها را از طریق مواد غذایی دریافت کنیم. این ساختارهای پروتئینی از جمله موارد مهم برای ساخت و حجیم سازی عضلات هستند. بخشی از فواید و مزایای مصرف پروتئین وی ۱۰۰ درصد آیرون مکس ۲۰۰۰ گرمی را در ادامه باهم بررسی می کنیم.

1. **رشد و ترمیم عضلات:** پروتئین وی به عنوان منبعی غنی از اسیدهای آمینه ضروری، به ویژه لوسین، نقش حیاتی در تحریک سنتز پروتئین و در نتیجه رشد و ترمیم عضلات ایفا می کند. سنتز پروتئین فرآیندی پیچیده در بدن است که طی آن اسیدهای آمینه به پروتئین های جدید تبدیل می شوند. این فرآیند در عضلات برای ساخت، ترمیم و حفظ توده عضلانی ضروری است.
2. **افزایش قدرت و عملکرد ورزشی:** مصرف این مکمل قبل از فعالیت ورزشی به دلیل وجود مقداری کربوهیدرات باعث افزایش قدرت و استقامت عضلات، و در نتیجه ارتقای عملکرد ورزشی در رشته های مختلف می شود.
3. **کاهش وزن:** این پودر ورزشی به دلیل بالا بودن مقدار پروتئین، حجم معده شما را تا حد زیادی پرکرده و باعث افزایش احساس سیری و سرکوب اشتها می شود. این عملکرد به طور مستقیم منجر به به کاهش وزن و چربی بدن می شود.
4. **تقویت سیستم ایمنی:** پروتئین وی با افزایش تولید گلبول های سفید خون، به ویژه لنفوسیت های T و B باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده که به مبارزه با بیماری ها و عفونت ها کمک می کند.
5. **سلامت استخوان ها:** این مکمل به دلیل اینکه منبع خوبی از کلسیم و فسفر است به طور مستقیم می تواند استخوان ها را تحت تاثیر قرار دهد و استحکام آن ها را افزایش دهد و از پوکی استخوان جلوگیری کند.



پروتئین وی ۱۰۰ درصد آبرون مکس ۲۰۰۰ گرمی | Iron Max 100% Whey Protein عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۰ افزودن به سبد خرید

بستن

پروتئین وی ۱۰۰ درصد آبرون مکس ۲۰۰۰ گرمی | Iron Max 100% Whey Protein

۳,۵۵۰,۰۰۰ تومان

ترکیبات و انواع مکمل Whey ironmaxx

به طور کلی تمامی انواع پودر مکمل پروتئین وی موجود در بازار در سه گروه کلی دسته می شوند. این دسته بندی به درصد پروتئین موجود در آن ها بستگی دارد.

- **کنسانتره پروتئین وی:** این نوع مکمل وی حاوی 30 تا 80 درصد پروتئین است و همچنین مقادیر قابل توجهی لاکتوز و چربی دارد. که برای کسانی که به این کربوهیدرات حساسیت دارند توصیه نمی شود.
- **ایزوله پروتئین وی:** این نوع مکمل وی حاوی 90 تا 95 درصد پروتئین است و لاکتوز و چربی آن به طور قابل توجهی کمتر از کنسانتره پروتئین وی است.
- **هیدرولیز پروتئین وی:** این نوع مکمل وی به طور جزئی هضم شده است و به همین دلیل جذب آن برای بدن آسان تر است. همچنین اکثراً فاقد لاکتوز و چربی است.

مکمل های تولید این برند آلمانی به دو شکل پروتئین وی ۱۰۰ درصد آبرون مکس ۲۰۰۰ گرمی و پروتئین 90 آبرون مکس تولید می شوند. هر دو آنها دارای طعم شکلاتی هستند. در ادامه به بررسی مواد تشکیل دهنده این دو مکمل Whey ironmaxx می پردازیم.

مواد تشکیل دهنده Whey iron maxx

مواد تشکیل دهنده مکمل وی آبرون مکس به نوع خاصی که از آن استفاده می کنید بستگی دارد. با این حال هر دو آنها علاوه بر پروتئین و کربوهیدرات حاوی مواد مغذی دیگری مانند کراتین، ویتامین ها، انواعی از آمینو اسید ها مانند BCAA □ ایزولوسین، لوسین، لیزین، والین، گلوتامین، ال آرژنین، طعم دهنده های طبیعی، سوکرالوز (شیرین کننده) و... هستند. تمام این مواردی که ذکر کردیم در هر دو محصول موجود اند. همچنین این محصول فاقد آسپارتام (طعم دهنده مصنوعی) بوده و برای کسانی که نسبت به گلوتن حساسیت دارند نیز مناسب است. در ادامه به مواردی که باعث تفاوت پرتئین 90 آبرون مکس شده را می پردازیم.

PROTEIN 90 IRON MAXX

وزن این مکمل 2350 گرم است. هر اسکوپ سروینگ آن 25 گرم بوده که ۲۰ گرم آن را پروتئین، ۱ گرم کربوهیدرات و تنها و ۰.۵ گرم چربی آن است. علاوه بر آمینو اسیدهای ضروری (BCAAs و گلوتامین) که برای رشد و حجیم سازی ماهیچه ها نیاز هستند، 9 پروتئین دیگر که شامل پروتئین ایزوله سویا، وی پروتئین ایزوله و کنسانتره و هیدرولیز شده شیر، پروتئین کازئین شیر، پروتئین ایزوله نخود، پودر پروتئین تخم مرغ، پروتئین لوبین و پروتئین برنج نیز است. علاوه بر تمامی این موارد فاقد نگهدارنده، ژلاتین، گلوتن، الکل، شکر به مقدار بسیار کم و مناسب برای گیاه خواران است.

نحوه مصرف مکمل وی

دوز مصرفی مکمل وی به عوامل مختلفی از جمله سن، جنس، وزن، سطح فعالیت و اهداف ورزشی شما بستگی دارد. اما توصیه شده تا روزانه بین 1 الی 3 اسکوپ از این محصول مصرف کنید. طبق توصیه مربیان حرفه ای بهترین زمان مصرف این محصول برای کسانی قصد عضله سازی دارند نیم الی یک ساعت قبل از شروع فعالیت ورزشی است. اگر تمرینات سنگین و با شدت بالا انجام می دهید، احتمالاً پس از ورزش دچار گرفتگی عضله می شود. این مکمل به دلیل جذب سریع، بهترین گزینه برای جلوگیری از این درد و تسریع زمان ریکاوری بوده که می توانید پس از تمرین خود از آن استفاده کنید. برای کاهش وزن و کاهش گرسنگی استفاده آن در طی روز و قبل از وعده های غذایی می تواند برای شما مفید باشد.

خرید وی ایزون مکس

به طور کلی می توان گفت که انواع مکمل های وی در صورت مصرف صحیح، عوارض جانبی خاصی به دنبال ندارند. با این حال، مصرف بیش از حد آنها می تواند منجر به عوارضی مانند مشکلات گوارشی، نفخ، اسهال و یبوست شود. همچنین افراد مبتلا به نارسایی کلیوی یا کبدی باید قبل از مصرف مکمل وی با پزشک خود مشورت کنند

اما اگر قصد خرید دارید، برای تهیه پودر های ورزشی خود دیگر نیازی نیست تمامی داروخانه ها و مراکز فروش مکمل ورزشی را بگردید. فروشگاه آنلاین جزیره مکمل با داشتن تنوع بالایی از محصولات ورزشی از برند های مختلف و معتبر به شما کمک می کند تا در سریع ترین زمان ممکن و بدون نیاز به فروشگاه های دیگر، تمامی مکمل های مورد نیاز خود را سفارش دهید.