



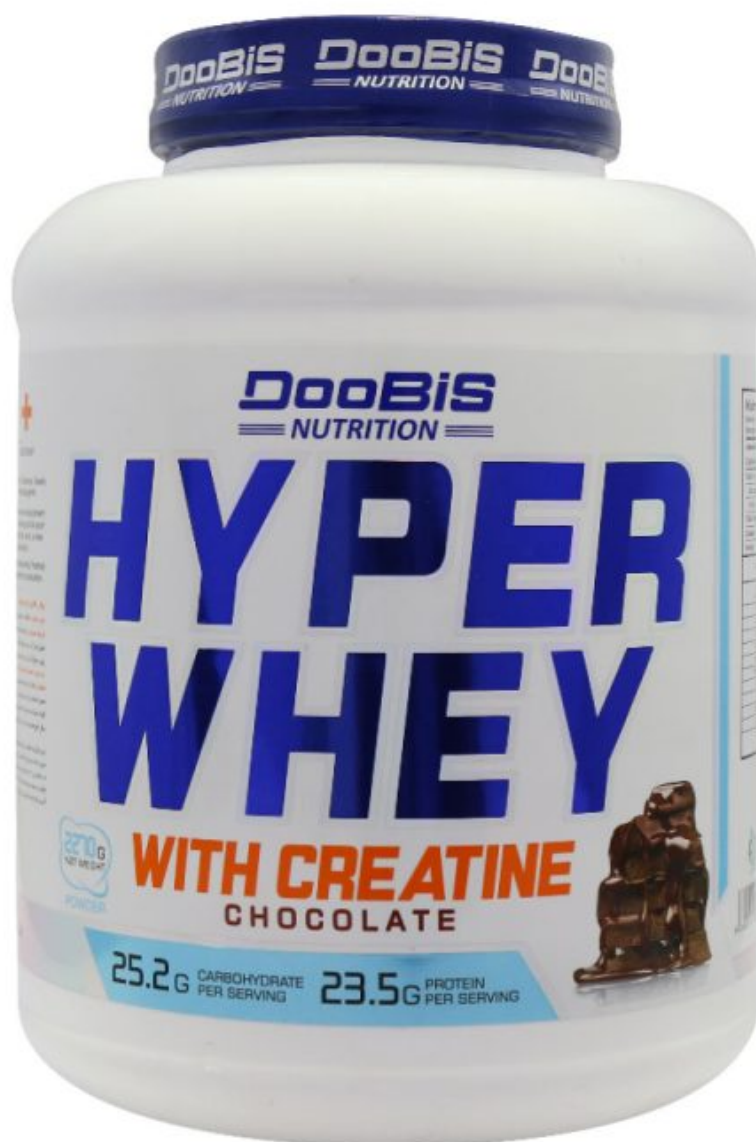
کراتین بدنسازی یکی از مکمل های معروف و پرتعداد است که ورزشکاران و بدنسازان برای افزایش انرژی بدن و ریکاوری بهتر، آن را مصرف می کنند. برندهای معروف و معتبری این را محصول را تولید و عرضه می کنند که شما می توانید بر اساس بودجه، اهداف ورزشی و حتی سلیقه خود آن را تهیه کنید.

اما چرا یک مکمل کراتین مهم است؟ در واقع یکی از موادی که به طور طبیعی و منظم روزانه از کبد، کلیه و پانکراس ما ترشح می شود، کراتین است. حدود 95% کراتین در عضلات اسکلتی ذخیره می شود و به عنوان منبع انرژی برای فعالیت های کوتاه مدت و با شدت بالا مانند وزنه برداری و دوی سرعت عمل می کند. 5% باقی مانده در مغز، قلب و سایر اندام ها یافت می شود. از جمله عوامل موثر بر سنتز بهتر این ماده در بدن می توان به مصرف پروتئین، هورمون هایی مانند تستوسترون و انسولین و فعالیت ورزشی اشاره نمود.

بخشی دیگری از این ماده، از طریق مواد غذایی که در طی روز مصرف می کنیم، تامین می شود. کراتین به طور طبیعی در غذاهایی مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی یافت می شود. همچنین می توان آن را به صورت مکمل غذایی نیز مصرف کرد. اما پاسخ سوال اصلی یعنی مکمل کراتین چیست؟ این محصول نوعی پودر یا قرص است که به عنوان منبع کراتین اضافی برای بدن عمل می کند. ورزشکاران و بدنسازان نسبت به مردم عادی نیاز به مقدار بیشتری کراتین در طی روز دارند و به همین علت میزان ترشحی آن در بدن و آنچه که از مواد غذایی بدست می آید پاسخگو نیاز بدنشان نیست و آنها برای افزایش سطح این ماده از

مکمل های آن استفاده می کنند.

در ادامه این وبلاگ قصد داریم تا این مکمل ورزشی و همچنین نکات و قیمت مکمل کراتین را با یکدیگر بررسی کنیم تا شما بتوانید به راحتی و درستی برند ایده آل خود را انتخاب کنید. با جزیره مکمل تا انتها همراه باشید.



موجودی: 29 عدد در انبار

پودر هایپر وی کراتین دوبیس 2270 گرم | Doobis Hyper Whey Cratine 2270 g عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۷ افزودن به سبد خرید

بستن

پودر هایپر وی کراتین دوبیس 2270 گرم | Doobis Hyper Whey Cratine 2270 g

~~۲,۶۰۰,۰۰۰ تومان~~ ۲,۰۸۰,۰۰۰ تومان



بست کراتین پیشرفته بی پی ای | BEST CREATINE bpi عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۳ افزودن به سبد خرید

بستن

بست کراتین پیشرفته بی پی ای | BEST CREATINE bpi

۱,۴۴۸,۰۰۰ تومان

انواع مکمل کراتین

این محصول انواع مختلفی دارد. رایج ترین نوع این مکمل کراتین مونوهیدرات است. کراتین میکرونیزه نوعی کراتین مونوهیدرات است که ذرات آن کوچکتر شده‌اند و جذب آن آسان‌تر است. این محصول مناسب کسانی است که به دلیل مشکلات گوارشی در هضم برخی از مواد مشکل دارند.

کراتین نیتрат نوعی از این محصول بوده که حاوی مقداری نیترات است. وجود این ماده باعث افزایش پمپ عضلات می شود. یعنی نیترات با افزایش جریان خون به عضلات، می‌تواند به پمپ عضلات کمک کند. پمپ عضلات به معنای افزایش موقت جریان خون به عضلات است که می‌تواند منجر به افزایش حجم عضلات و بهبود عملکرد ورزشی شود. همچنین نیترات می‌تواند با کاهش اسیدلاکتیک عضلات، به کاهش خستگی عضلات کمک کند. اسیدلاکتیک یکی از عوامل اصلی خستگی عضلات است. همچنین این ماده با افزایش راندمان متابولیسم عضلات، باعث افزایش استقامت می شود.

در نهایت آخرین نوع این مکمل کراتین اتیل استر بوده که با اتیل استر ترکیب شده است. اتیل استر می‌تواند به افزایش جذب کراتین در روده کمک کند. کراتین مونوهیدرات می‌تواند در برخی افراد منجر به نفخ و مشکلات گوارشی شود. کراتین اتیل استر به دلیل جذب بهتر، احتمال نفخ و مشکلات گوارشی را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. این ماده حلالیت کراتین را در آب افزایش می‌دهد. این امر به این معنی است که کراتین اتیل استر به طور کامل تر در بدن حل می‌شود و به عضلات می‌رسد.

فواید مصرف کراتین بدنسازی

احتمالا فکر کنید که تنها مزیت استفاده از این نوع از مکمل ورزشی فقط برای افزایش انرژی است. اما علاوه بر این مورد دارای فواید دیگری نیز بوده که می‌تواند باعث بهبود عملکرد ورزشی شما شود.

- **افزایش قدرت و حجم عضلات:** وجود این ماده در بدن باعث افزایش ذخیره فسفوکراتین در عضلات شده و به ماهیچه ها کمک می‌کند تا انرژی بیشتری برای انقباضات قدرتمند تر و طولانی تر تولید کنند. این امر می‌تواند سبب افزایش قدرت و حجم عضلات در طول تمرینات ورزشی شود.

- **بهبود عملکرد ورزشی:** این مکمل بدنسازی با افزایش انرژی و قدرت باعث بهبود عملکرد ورزشی در رشته‌های مختلف ورزشی مانند بدنسازی، وزنه‌برداری، دوومیدانی و فوتبال می‌شود.
- **کاهش درد عضلانی:** کراتین با کاهش اسیدلاکتیک عضلات، به کاهش درد عضلانی بعد از تمرینات ورزشی کمک می‌کند.
- **افزایش ریکاوری عضلات:** این ماده با افزایش سرعت ریکاوری عضلات، به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر از تمرینات ورزشی خود ریکاوری شده و برای تمرینات بعدی آماده شوید.
- **دیگر فواید:** این ماده فواید ویژه‌ای برای سلامتی مانند بهبود سلامت مغز، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع 2 دارد.

بهترین زمان مصرف کراتین

به طور کلی بهترین زمان و نحوه مصرف کراتین بدنسازی بستگی به اهداف و توصیه‌های مربی شما دارد. اما معمولاً یک روش کلی که اکثر افراد از آن استفاده می‌کنند را در این بخش توضیح می‌دهیم. این روش که به آن روش بارگیری کراتین گفته می‌شود یک روش رایج برای افزایش سریع ذخایر کراتین در عضلات است. این روش شامل مصرف دوزهای بالای این مکمل در یک دوره کوتاه زمانی، معمولاً 5 تا 7 روز است. مراحل این روش به این صورت است که شما در روز اول، 20 گرم کراتین را در 4 وعده 5 گرمی مصرف کنید. بعد از 7 روز، می‌توانید 5 گرم کراتین در روز استفاده کنید. به طور کلی دوز توصیه شده برای این مکمل 5 گرم در طی روز است اما بعضی از افراد به دلیل پایین بودن بیش از اندازه سطح کراتین خود بهتر است این روش را امتحان کنند.

خرید و قیمت کراتین بدنسازی در داروخانه

کراتین در صورت مصرف صحیح، عوارض جانبی خاصی ندارد. با این حال، مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به عوارض جانبی مانند نفخ، سردرد، کم‌آبی بدن و آسیب کلیوی شود. پس قبل از مصرف هرگونه مکمل ورزشی، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. کراتین مونوهیدرات رایج‌ترین و ارزان‌ترین نوع این محصول است، اما انواع جدیدتر آن مانند کراتین میکرونیزه، کراتین نیترات و کراتین اتیل استر نیز وجود دارند که پیش‌تر به طور کامل آنها را توضیح دادیم.

به همین خاطر برای بعضی از افراد بهتر است که از نوع دیگر آن استفاده کنند. پس پیش خرید حتماً اطلاعات کامل و لازم را داشته باشید. به اصلی‌ترین سوال شما یعنی مکمل کراتین چیست؟ به طور کامل و با جزئیات تمام پاسخ دادیم. در ادامه به قیمت این محصول در داروخانه و معرفی بهترین فروشگاه آنلاین خرید پودرهای ورزشی می‌پردازیم.

شرکت‌های متفاوتی این پودر ورزشی را تولید کرده‌اند به همین علت قیمت این محصول با توجه به نوع و برند آن متفاوت است. شما می‌توانید تمامی کمپانی‌هایی که این محصول را به بازار عرضه کردند را در وب‌سایت فروشگاه جزیره مکمل مشاهده و تهیه کنید.