کراتین را با آب بخوریم بهتر است یا با آبمیوه؟

26 بهمن 1404

بیشتر کراتین بدن (حدود ۹۵ درصد) در عضلات اسکلتی ذخیره می‌شود. مقدار کراتین موجود در عضله افراد سالم معمولاً در یک سطح مشخص قرار دارد، اما این ذخایر با مصرف مکمل می‌تواند بیشتر شود. افزایش کراتین عضله باعث می‌شود فسفوکراتین سریع‌تر بازسازی شود و بدن در تمرین‌های انفجاری و بی‌هوازی، توان خروجی بهتری داشته باشد.

در این میان، نوع نوشیدنی‌ای که کراتین را با آن مصرف می‌کنید فقط روی حل شدن پودر اثر ندارد، بلکه می‌تواند روی میزان ذخیره شدن آن در عضله هم تاثیر بگذارد. دلیل اصلی این موضوع، نقش هورمون‌ها و واکنش بدن به قند و مواد غذایی است.

نقش انسولین در جذب بهتر کراتین

کراتین برای ورود به سلول‌های عضلانی از ناقل‌های مخصوص استفاده می‌کند. این ناقل‌ها با کمک سدیم فعال می‌شوند و یکی از چیزهایی که فعالیت آن‌ها را بیشتر می‌کند، هورمون انسولین است.

وقتی شما کراتین را همراه با قند یا کربوهیدرات ساده مصرف می‌کنید، قند خون بالا می‌رود و بدن انسولین ترشح می‌کند. انسولین علاوه بر اینکه جذب گلوکز را بیشتر می‌کند، ورود کراتین به داخل عضله را هم راحت‌تر می‌کند. به همین دلیل، مصرف کراتین همراه با مقدار زیادی کربوهیدرات ساده می‌تواند باعث شود دفع ادراری کراتین کمتر شود و مقدار بیشتری از آن در عضلات ذخیره شود.

این موضوع به‌خصوص در روزهای ابتدایی مصرف کراتین (مثلاً در دوره بارگیری) اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

آبمیوه؛ یک راه ساده برای افزایش جذب

یکی از روش‌های رایج برای مصرف کراتین، حل کردن آن در آبمیوه‌های شیرین است. دلیلش هم این است که آبمیوه می‌تواند انسولین را بالا ببرد و جذب کراتین را تقویت کند.

آب انگور معمولاً یکی از گزینه‌های بهتر در این روش محسوب می‌شود، چون هم قند بالایی دارد و هم نسبت به برخی آبمیوه‌ها اسیدیته کمتری دارد. علاوه بر این، آبمیوه‌ها به دلیل داشتن بعضی ترکیبات طبیعی ممکن است در ریکاوری هم بی‌تاثیر نباشند، هرچند نقش اصلی آن‌ها در این بحث همان افزایش انسولین است.

با این حال، یک نکته مهم وجود دارد: آبمیوه‌های خیلی اسیدی مثل آب پرتقال یا آب لیمو اگر مدت طولانی با پودر کراتین ترکیب شوند، ممکن است بخشی از کراتین را به ترکیب کم‌اثرتر تبدیل کنند. به همین دلیل بهتر است کراتین بعد از ترکیب شدن سریع مصرف شود و برای مدت طولانی در لیوان نماند.

آب خالص؛ گزینه مطمئن برای همه

مصرف کراتین با آب ساده، همچنان یک روش کاملاً موثر است. آب کالری اضافه ندارد و برای کسانی که رژیم دارند یا در دوره کات هستند، بهترین انتخاب محسوب می‌شود.

کراتین خاصیتی دارد که آب را به داخل سلول می‌کشد. این اتفاق باعث می‌شود حجم آب داخل عضله بالا برود و اصطلاحاً «تورم سلولی» ایجاد شود. این حالت برای بدن یک سیگنال مثبت محسوب می‌شود و می‌تواند به حفظ و رشد عضله کمک کند. به همین دلیل، نوشیدن آب کافی در دوره مصرف کراتین اهمیت زیادی دارد.

برای اینکه ۵ گرم کراتین بهتر حل شود و معده را اذیت نکند، معمولاً توصیه می‌شود با یک لیوان کامل آب مصرف شود. مصرف آب کم می‌تواند در بعضی افراد باعث ناراحتی گوارشی یا نفخ شود.

دمای نوشیدنی چه تاثیری دارد؟

کراتین در آب ولرم بهتر حل می‌شود و کمتر ته‌نشین می‌شود. این موضوع به‌خصوص برای کسانی که با کراتین دچار نفخ یا سنگینی می‌شوند، اهمیت دارد چون کراتین حل‌شده راحت‌تر مصرف می‌شود.

البته نباید از آب خیلی داغ یا در حال جوش استفاده کرد، چون حرارت زیاد ممکن است پایداری کراتین را کاهش دهد. در عمل، آب خنک یا ولرم بهترین گزینه است.

ترکیب کراتین با وی، کربوهیدرات یا شیر

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که ترکیب کراتین با پروتئین وی و کربوهیدرات می‌تواند باعث ذخیره‌سازی بهتر کراتین در عضله شود. دلیلش هم این است که وی و کربوهیدرات هر دو می‌توانند انسولین را بالا ببرند و شرایط بدن را برای جذب بهتر آماده کنند.

شیر هم به عنوان یک گزینه مطرح است چون هم پروتئین دارد و هم قند لاکتوز. با این حال، اگر شیر برای فرد سنگین باشد یا مشکل عدم تحمل لاکتوز وجود داشته باشد، این روش مناسب نیست. همچنین شیر پرچرب ممکن است سرعت هضم را کمتر کند و جذب را کمی کندتر کند.

کافئین و نوشیدنی‌های اسیدی چه تاثیری دارند؟

درباره مصرف همزمان کراتین و کافئین، شواهد یکدست نیست. برخی منابع اشاره می‌کنند دوزهای بالای کافئین ممکن است اثر کراتین را روی توان انفجاری کمتر کند، هرچند روی میزان ذخیره شدن کراتین تاثیر واضحی ندارد.

از طرف دیگر، کافئین تا حدی ادرارآور است و ممکن است با خاصیت آب‌کشی کراتین در بدن در تضاد قرار بگیرد. به همین دلیل بهتر است کراتین را با قهوه یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار سنگین همزمان مصرف نکنید یا حداقل بین آن‌ها فاصله بیندازید.

همچنین توصیه می‌شود کراتین را برای مدت طولانی در نوشیدنی‌های اسیدی یا گازدار نگه ندارید. مشکل اصلی نوشیدن آن‌ها نیست، بلکه این است که اگر پودر کراتین مدت زیادی در آن بماند، کیفیتش ممکن است کاهش پیدا کند.

نتیجه‌گیری عملی برای ورزشکاران

اگر هدف شما این است که در مدت کوتاه ذخایر کراتین عضله را سریع‌تر بالا ببرید (مثلاً در فاز بارگیری)، مصرف کراتین همراه با یک نوشیدنی شیرین و کم‌اسید مثل آب انگور می‌تواند کمک کند کراتین بیشتری در عضله ذخیره شود.

اما اگر رژیم دارید، در دوره کات هستید یا نمی‌خواهید قند اضافه مصرف کنید، کراتین با آب خالص هم کاملاً جواب می‌دهد. در این حالت مهم‌ترین نکته این است که آب کافی در طول روز مصرف شود و کراتین به صورت منظم هر روز (مثلاً ۳ تا ۵ گرم) استفاده شود.

سوالات متداول

کراتین را با آب بهتر است یا آبمیوه؟

هر دو موثر هستند، اما آبمیوه‌های شیرین می‌توانند جذب را کمی بیشتر کنند.

آیا کراتین با آب خالص هم نتیجه می‌دهد؟

بله. اگر مصرف روزانه منظم باشد، کراتین با آب ساده هم کاملاً جواب می‌دهد.

چرا بعضی‌ها کراتین را با آب انگور می‌خورند؟

چون آب انگور قند بالایی دارد و می‌تواند با بالا بردن انسولین، ذخیره‌سازی کراتین را بیشتر کند.

محصولات مرتبط

اورجینال

کراتین مونوهیدرات نوتریمد 250 گرمی | Nutrimed Creatine Monohydrate

۱,۱۹۴,۰۰۰ تومان

10 اورجینال

کراتین مونوهیدرات 500 گرمی آرمسترانگ | Armstrong Creatine Monohydrate

~~۲,۰۹۰,۰۰۰ تومان~~ قیمت اصلی: ۲,۰۹۰,۰۰۰ تومان بود.۱,۸۸۱,۰۰۰ تومانقیمت فعلی: ۱,۸۸۱,۰۰۰ تومان.

25 اورجینال

پودر سی تری تی فارماتک 1360 گرم | Pharma Tech C3T Powder 1360 g

~~۲,۸۷۰,۰۰۰ تومان~~ قیمت اصلی: ۲,۸۷۰,۰۰۰ تومان بود.۲,۱۵۲,۰۰۰ تومانقیمت فعلی: ۲,۱۵۲,۰۰۰ تومان.