

کراتین مونوهیدرات چیست؟

21 شهریور 1402



اگر شما هم به دنبال پاسخ سوال کراتین مونوهیدرات هستید، احتمالاً در میان مکمل ها حتماً نام این نوع از مکمل غذایی به گوشتان خورده است. در ادامه به موضوعاتی چون کراتین مونوهیدرات چیست؟ چه فواید و عوارضی دارد؟ از کجا بخریم؟ ... خواهیم پرداخت. تلاش ما در فروشگاه آنلاین جزیره مکمل، به عنوان یک فروشگاه که به صورت تخصصی به فروش انواع مکمل های ورزشی می پردازد، بر آن است تا با فراهم آوردن اطلاعاتی دقیق و جامع کمک کنیم تا هر فردی بتواند بر اساس نیاز بدن خود، محصولات مناسب را تهیه کرده و مصرف کنید.

پیش از پرداختن به کلیات موضوع، توجه به این امر ضروری است که طور کلی مصرف پودرهای ورزشی برای عموم مردم خطری ندارد چرا که این محصولات مجوزهای لازم از سازمان و غذا و دارو را دارند. اما لازم به ذکر است که اگر شرایط پزشکی خاصی دارید، برای مثال باردار هستید یا در زمان شیردهی هستید، یا بیماری خاصی دارید و.... حتماً قبل از خرید و مصرف هر نوعی مکملی ابتدا تحقیق کنید و با پزشک متخصص خود مشورت کنید تا از هرگونه خطر احتمالی که ممکن است سلامت شما را تهدید کند در امان باشید.

کراتین ماده ای که به طور طبیعی در بدن تولید می شود و در برخی از غذاها مانند گوشت قرمز و ماهی نیز یافت می شود. اما مکمل های ورزشی آن که بدنسازان برای تمرینات قدرتی استفاده می کنند نیز وجود دارد. این محصول برای ذخیره انرژی در عضلات استفاده می شود. مکمل های کراتین می توانند به افزایش میزان کراتین فسفات در عضلات کمک کنند. این می تواند

منجر به بهبود عملکرد ورزشی، به ویژه در فعالیت های کوتاه مدت و با شدت بالا مانند وزنه برداری و دوی سرعت شود. این محصول توده عضلانی و قدرت را نیز افزایش می دهد. اما جواب سوال اصلی که پرسیده شد چیست؟ رایج ترین شکل مکمل کراتین، کراتین مونوهیدرات است. این یک پودر سفید و بی بو است که در آب حل می شود. این محصول دارای سه آمینواسید ضروری به نام های ال آرژنین، ال متیونین و گلیسین است.

مزایای کراتین مونوهیدرات چیست؟

به طور کلی کراتین مونوهیدرات در افزایش حجم و قدرت عضلات موثر است. همچنین در تحقیقات نشان داده شده است که این محصول عملکرد ورزشی را در افراد در تمام سنین و سطوح تناسب اندام نیز بهبود می بخشد. در اینجا برخی دیگر از مزایای استفاده از کراتین مونوهیدرات آورده شده است:

- باعث بهبود عملکرد ورزش در فعالیت های کوتاه مدت و با شدت بالا می شود این محصول می تواند به شما کمک کند وزنه های بیشتر و سنگین تری بلند کنید، تکرارهای بیشتری انجام دهید و بین ست ها سریع تر ریکاوری کنید. این می تواند برای ورزشکارانی که در ورزش هایی که قدرت کوتاه مدت دارند، مانند وزنه برداری، دوی سرعت و راگبی مفید باشد.
- باعث افزایش توده و قدرت عضلانی می شود. استفاده از این مکمل می تواند به شما در ساختن توده عضلانی و افزایش قدرت کمک کند. این به این دلیل است که کراتین به ماهیچه های شما کمک می کند تا انرژی بیشتری در طول ورزش تولید کنند.
- منجر به ریکاوری سریع عضلات می شود. کراتین مونوهیدرات به عضلات شما کمک می کند تا پس از ورزش سریع تر ریکاوری کنید. این عملکرد به این دلیل است که کراتین به پر کردن ذخایر کراتین فسفات در عضلات شما کمک می کند و در نهایت باعث می شود تا عضلات شما بهتر و سریع تر ریکاوری شوند.
- بهبود عملکرد مغز کمک می کند. به طور کلی کراتین در مغز نیز یافت می شود. برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف این پودر ورزشی به بهبود عملکرد مغز در افراد مبتلا به بیماری هایی مانند بیماری آلزایمر و پارکینسون کمک می کند.

عوارض استفاده از کراتین مونوهیدرات

در پاسخ به سوال کراتین مونوهیدرات چیست؟ به مزایای آن اشاره کردیم، اما توجه به این امر هم مهم است که در نظر داشته باشید این محصول باید در کنار رژیم غذایی مناسب و حرکات ورزشی مصرف شود تا نتیجه دلخواه را داشته باشد. در واقع آن را می توان یک تسهیل کننده برای رسیدن به مقاصد ورزشی دانست و مصرف آن به تنهایی نمی تواند معجزه ای برای شما ایجاد کند.

از طرفی وقتی صحبت از عوارض می شود باید به این نکته توجه داشت که این مکمل ورزشی مجاز است و مصرف این محصول به طور کلی بی خطر است. با این حال، ممکن است برای برخی از افراد عوارضی را به همراه داشته باشد. همانطور که گفته شد بهتر است قبل از مصرف با پزشک خود مشورت لازم را انجام دهید اما خوب است تا از عوارض آن آگاهی داشته باشید.

- **نفخ:** این شایع ترین عارضه جانبی است که به دلیل افزایش احتباس آب (زمانی اتفاق می افتد که مایعات اضافی در بدن انباشته می شوند که خیز یا ادم نیز گفته می شود) در ماهیچه ها ایجاد می شود.
- **اسهال:** این یکی دیگر از عوارض جانبی رایج است. علت آن افزایش مایعات در دستگاه گوارش است.
- **افزایش وزن:** کراتین مونوهیدرات می تواند باعث افزایش وزن برخی افراد شود.
- **سردرد:** این یک عارضه جانبی کمتر رایج کراتین مونوهیدرات است. تصور می شود که به دلیل افزایش مایعات در مغز

ایجاد می‌شود.

- **گرفتگی عضلات:** این یکی دیگر از عوارض جانبی است که خیلی رایج نیست اما ممکن است برایتان اتفاق بیفتد. این مورد به دلیل افزایش آب در عضلات ایجاد می‌شود.
- **کم آبی:** می‌تواند باعث کم آبی بدن برخی افراد شود. این به این دلیل است که مقدار آبی را که بدن از طریق تعریق از دست می‌دهد افزایش دهد.

اگر هر یک از این عوارض جانبی را تجربه کردید، باید مصرف کراتین مونوهیدرات را متوقف کنید و با پزشک خود مشورت کنید. توجه به این نکته ضروری است که عوارض جانبی کراتین مونوهیدرات معمولاً خفیف بوده و خود به خود از بین می‌روند. با این حال، اگر عوارض جانبی جدی مانند مشکلات کلیوی یا کبدی را تجربه کردید، باید مصرف را متوقف کرده و فوراً به پزشک مراجعه کنید. در اینجا چند نکته برای کاهش خطر عوارض جانبی کراتین مونوهیدرات وجود دارد: با دوز کم شروع کنید و به مرور زمان آن را افزایش دهید. مایعات به خصوص آب زیاد بنوشید. با یک وعده غذایی یا منبع کربوهیدرات مصرف کنید.

خرید کراتین مونوهیدرات

حال که به سوال کراتین مونوهیدرات چیست؟ پاسخ دادیم، حائز اهمیت است که توجه داشته باشیم برای اینکه نتیجه بهتری بگیرید یکی از مهم ترین نکات ورزش بدنسازی استفاده از ویتامین ها و پود های مکمل است که به شما کمک می کند علاوه بر اینکه نتیجه بهتری بگیرید تمامی مواد مورد نیاز بدنتان را نیز تامین کنید. اگر برای خرید هرنوع از این مکمل های ورزشی خود نیاز به فروشگاه داری که علاوه معتبر بودن و اصل بودن کالاها، تنوع زیادی داشته باشد، می توانید با مراجعه به فروشگاه آنلاین جزیره مکمل با خیال آسوده هر نوع محصولی را که می خواهید را خریداری کنید.