

کربو پروتئین چیست؟

1 مرداد 1402



کربو پروتئین چیست ؟ این سوالی است که ممکن است ذهن بسیاری از ورزشکاران را به خود مشغول کرده است. به طور کلی می توان گفت کربوهیدرات ها مولکول های قند هستند. آنها همراه با پروتئین ها و چربی ها یکی از سه ماده مغذی اصلی موجود در غذاها و نوشیدنی ها هستند. بدن شما این ماده را به گلوکز تجزیه می کند که قند خون منبع اصلی انرژی برای سلول ها، بافت ها و اندام های بدن شماست. این ماده که ممکن است به شکل انواع مکمل ورزشی نوشیدنی های کربوهیدراتی هم باشد، که در زبان عامیانه ساکارید نامیده می شوند. بخش محبوبی از برنامه مکمل بسیاری از ورزشکاران هستند. مکمل های کربوپروتئین که به گیرها هم معروف هستند، انرژی لازم را فراهم می کنند و به ریکاوری بعد از تمرین کمک می کنند. آنها همچنین راه مناسبی برای افزایش کالری دریافتی هستند، که به ویژه توسط کسانی که سعی در افزایش وزن یا ایجاد توده عضلانی دارند، مورد استقبال قرار می گیرند.

در مجموع می توان گفت پروتئین گیر یک پودر پروتئینی با کالری بالا است که می تواند کالری دریافتی روزانه شما را افزایش دهد و باعث افزایش وزن سالم شود. معمولاً با ترکیبی از پروتئین آب پنیر، پروتئین کازئین و کربوهیدرات ها ساخته می شود. این مکمل ها می توانند گزینه مفیدی برای افرادی باشند که در تلاش برای افزایش وزن هستند، اما مهم است که از آن در حد اعتدال استفاده کنید و مطمئن شوید که مواد مغذی کافی را از منابع دیگر در رژیم غذایی خود دریافت می کنید. مکمل ها همه که ترکیبی از کربوهیدرات ها، پروتئین ها، اسیدهای آمینه و سایر مواد هستند که می توانند شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه دارند. در موارد استثنایی، آنها همچنین می توانند به عنوان یک جایگزین وعده غذایی مورد استفاده قرار گیرند.

فواید و عوارض مکمل گینر یا کربو پروتئین

پس از پاسخ به سوال کربو پروتئین چیست، حال نوبت آن است که به بررسی مزایای این محصولات بپردازیم.

- **برای افزایش وزن به شما کمک کند:** اگر کمبود وزن دارید یا در تلاش برای افزایش وزن هستید، این محصول می تواند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند. این یک راه راحت برای اضافه کردن کالری و پروتئین اضافی به رژیم غذایی شما است.
- **موجب عضله سازی بهتر می شود:** این دسته از محصولات می توانند با تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن برای ترمیم و بازسازی بافت عضلانی، به عضله سازی شما کمک کنند.
- **به ریکاوری بهتر بعد از تمرین کمک کند:** این محصول می تواند با تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن برای بازسازی ذخایر گلیکوژن و ترمیم بافت عضلانی به شما کمک کند پس از تمرینات ورزشی ریکاوری کنید.
- **باعث احساس سیری بیشتر می شود:** این گزینه می تواند به شما کمک کند بعد از غذا احساس سیری و رضایت داشته باشید که می تواند به شما در کنترل کالری دریافتی و کاهش وزن کمک کند.

در مجموع پیشنهاد می شود برای عملکرد و تاثیر بهتر این مکمل ها، قبل از مصرف با پزشک و یا مربی خود مشورت کنید.

کربو پروتئین گینر برای چه افرادی مناسب است؟

ماس گیرها به عنوان مکمل افزایش وزن شناخته می شوند. در نتیجه وقتی صحبت از پاسخ کربو پروتئین چیست می شود، معمولاً آنها را مکمل رایجی می دانند که به افراد برای کمک به افزایش وزن، عضله سازی و حجیم شدن کمک می کند. آنها برای کمک به افزایش وزن و توده عضلانی طراحی شده اند و معمولاً کالری، پروتئین و کربوهیدرات بالایی دارند. این مکمل ها اغلب حاوی ترکیبی از منابع پروتئینی مانند پروتئین آب پنیر، پروتئین کازئین و پروتئین سویا هستند. آنها همچنین ممکن است حاوی کراتین، ویتامین ها و مواد معدنی نیز باشند.

کربو پروتئین چقدر وزن می دهد

مقدار وزنی که گینر کربوهیدرات می دهد به عوامل مختلفی از جمله متابولیسم فردی، سطح فعالیت و کالری دریافتی بستگی دارد. رژیم کربوهیدرات پروتئین نوعی رژیم غذایی است که بر خوردن غذاهایی که دارای کربوهیدرات و پروتئین بالایی هستند تمرکز دارد. کربوهیدرات ها انرژی بدن را تامین می کنند، در حالی که پروتئین به ساخت و ترمیم بافت عضلانی کمک می کند. وقتی کالری بیشتری می خورید نسبت به کالری که از دست می دهید، بدن کالری اضافی را به عنوان چربی ذخیره می کند. طبق تحقیقات دستورالعمل های غذایی توصیه می کنند که کل کالری روزانه یک بزرگسال از موارد زیر تامین شود: 45 تا 65 درصد کربوهیدرات. 10-30 درصد پروتئین 20 تا 35 درصد چربی

اگر پس از پاسخ به چقدر وزن می دهد به دنبال یک رژیم غذایی حاوی آنها هستید، مهم است که ابتدا با پزشک خود یا یک متخصص تغذیه معتبر صحبت کنید. آنها می توانند به شما در ایجاد یک رژیم غذایی ایمن و موثر برای شما کمک کنند.

بهترین کربو پروتئین چیست؟

یکی از بهترین منابع برای دریافت این مواد، می تواند منابع طبیعی باشد که شامل موارد زیر هستند:

- لوبیا و حبوبات: لوبیا، عدس، نخود و نخود همگی منابع خوبی از کربوهیدرات ها و پروتئین هستند. آنها همچنین منبع

خوبی از فیبر هستند که می تواند به شما کمک کند احساس سیری و رضایت داشته باشید.

- غلات کامل: غلات کامل مانند برنج قهوه ای، کینوا و جو دوسر منبع خوبی از کربوهیدرات های پیچیده و پروتئین هستند.

- محصولات لبنی: شیر، ماست و پنیر همگی منابع خوبی از پروتئین و کلسیم هستند. آنها همچنین منبع خوبی از سایر مواد مغذی مانند ویتامین D و پتاسیم هستند.

- تخم مرغ: تخم مرغ یک پروتئین کامل است، به این معنی که حاوی تمام 9 اسید آمینه ضروری است که بدن به تنهایی قادر به تولید آنها نیست. آنها همچنین منبع خوبی از سایر مواد مغذی مانند کولین و ویتامین D هستند.

- آجیل و دانه ها: آجیل و دانه ها منبع خوبی از پروتئین، چربی های سالم و فیبر هستند.

اما در بعضی موارد مشکلات مربوط به رژیم غذایی ... ممکن است باعث شوند که بدن ما نیاز به مصرف انواع مکمل غذایی داشته باشد. همچنین مصرف این مکمل ها می توانند سرعت ما در مسیر رسیدن به هدف را بیشتر کنند. مهم است که شما با مربی و یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید و بهترین گزینه را بر حسب نیاز خود انتخاب نمایید.

فروشگاه جزیره مکمل با انبوهی از تنوع در محصولات خود، به قدرت انتخاب می دهد تا از بین بهترین محصولات و برندهای موجود در بازار، گزینه های مورد نیاز خود را انتخاب نمایید.