

گیر در مقابل پروتئین وی: کدامیک برای افزایش وزن بهتر است؟

31 مرداد 1404



باور غلط رایج در میان ورزشکاران تازه‌کار و حتی باتجربه این است که برای افزایش وزن و حجم، باید هر مکمل موجود در بازار را مصرف کنند. بسیاری از افراد بدون آگاهی کافی، به سراغ مکمل‌هایی می‌روند که ممکن است برای هدفشان مناسب نباشد و تنها هزینه‌های اضافی به آن‌ها تحمیل کند. اگر شما هم به دنبال راهی مطمئن و علمی برای افزایش وزن هستید، احتمالاً با دو مکمل محبوب، **گیر** و **پروتئین وی**، مواجه شده‌اید. اما سؤال اصلی اینجاست: کدامیک از این دو مکمل، به طور دقیق و مؤثر، به شما در رسیدن به هدفتان کمک می‌کند؟ این مقاله، با بررسی دقیق و جزئی ترکیبات، عملکرد و کاربردهای هر یک از این مکمل‌ها، به شما کمک می‌کند تا انتخاب درستی داشته باشید و مسیر پیشرفتتان را هموار کنید.

گیر (Mass Gainer): کالری بالا، ترکیبات جامع

گیرها که با نام‌های مس گیر یا افزایش‌دهنده وزن نیز شناخته می‌شوند، فرمولاسیون‌های مکملی هستند که به طور خاص برای افرادی طراحی شده‌اند که در افزایش وزن و حجم عضلانی با مشکل مواجه‌اند. این مکمل‌ها با ارائه مقادیر بالایی از کالری، پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌های سالم، به آن‌ها کمک می‌کنند تا به راحتی از طریق یک رژیم غذایی معمولی، کالری مورد نیاز خود را دریافت کنند.

ترکیبات و نسبت‌ها

برخلاف پروتئین وی که عمدتاً بر پایه پروتئین است، گینرها دارای نسبت‌های مشخصی از درشت‌مغذی‌ها هستند که معمولاً به صورت کربوهیدرات به پروتئین بیان می‌شود. این نسبت می‌تواند از ۱:۱ (در گینرهای Lean Mass) تا ۵:۱ یا حتی بیشتر در گینرهای سنتی (Hard Gainer) متغیر باشد.

- **کربوهیدرات‌ها:** کربوهیدرات‌ها اصلی‌ترین منبع کالری در گینرها هستند. منابع کربوهیدراتی مورد استفاده معمولاً شامل مالتودکسترین □ نشاسته ذرت مومی (Waxy Maize Starch) و دکستروز است. این کربوهیدرات‌ها دارای شاخص گلیسمی بالایی هستند که باعث آزاد شدن سریع انسولین و انتقال مواد مغذی به سلول‌های عضلانی می‌شود.

- **پروتئین‌ها:** پروتئین در گینرها نقش ساخت و ترمیم بافت عضلانی را دارد. منابع پروتئینی در گینرها معمولاً ترکیبی از پروتئین وی کنسانتره □ پروتئین وی ایزوله □ کازئین و پروتئین شیر است. این ترکیب به گونه‌ای طراحی شده تا آزادسازی اسیدهای آمینه به صورت آهسته و پیوسته انجام شود.

- **چربی‌ها:** برای افزایش تراکم کالری، گینرها شامل مقادیر کمی از چربی‌های سالم مانند تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط (MCTs)، روغن آفتابگردان یا بذر کتان هستند. این چربی‌ها علاوه بر تأمین انرژی، به جذب ویتامین‌های محلول در چربی نیز کمک می‌کنند.

- **ویتامین‌ها و مواد معدنی:** بسیاری از گینرها برای حمایت از عملکرد عمومی بدن و متابولیسم، با ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلفی غنی‌سازی می‌شوند.

- **کراتین، گلوتامین و BCAA:** برخی از گینرهای پیشرفته، ترکیبات اضافی مانند کراتین برای افزایش قدرت و حجم، گلوتامین برای ریکاوری بهتر و آمینو اسیدهای شاخه‌دار (BCAA) برای کاهش تجزیه عضلات را نیز در خود دارند.



مکانیسم عملکرد

مکانیسم اصلی گینرها بر اساس اصل **مازاد کالری (Caloric Surplus)** است. برای افزایش وزن، بدن شما باید کالری بیشتری نسبت به آنچه می‌سوزاند، دریافت کند. گینرها با ارائه صدها یا حتی بیش از هزار کالری در هر وعده، این فرآیند را تسهیل می‌کنند. مصرف یک شیک گینر بعد از تمرین، ذخایر گلیکوژن عضلات را پر می‌کند و به دلیل وجود پروتئین و کربوهیدرات، محیط آنابولیک (سازنده) را در بدن فراهم می‌آورد.

پروتئین وی (Whey Protein): پروتئین خالص، جذب سریع

پروتئین وی یکی از محبوب‌ترین و پرمصرف‌ترین مکمل‌های ورزشی است که از فرآوری شیر به دست می‌آید. این مکمل عمدتاً برای تأمین پروتئین خالص برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی استفاده می‌شود.

انواع پروتئین وی

پروتئین وی به سه نوع اصلی تقسیم می‌شود که هر کدام ویژگی‌های خاص خود را دارند:

- **پروتئین وی کنسانتره (Concentrate):** این نوع وی، ارزان‌ترین و رایج‌ترین فرم است که حدود ۷۰-۸۰ درصد پروتئین دارد. مقادیر کمی لاکتوز و چربی در آن باقی مانده است. برای افرادی که حساسیت به لاکتوز ندارند و به دنبال یک منبع پروتئین مقرون‌به‌صرفه هستند، گزینه مناسبی است.
- **پروتئین وی ایزوله (Isolate):** این نوع وی تحت فرآیند فیلتراسیون بیشتری قرار می‌گیرد که منجر به حذف بخش عمده لاکتوز و چربی می‌شود. درصد پروتئین آن به ۹۰ درصد یا بالاتر می‌رسد. وی ایزوله برای افراد حساس به لاکتوز یا کسانی که به دنبال پروتئین خالص‌تر با کمترین میزان کربوهیدرات و چربی هستند، ایده‌آل است.

- **پروتئین وی هیدرولیزه (Hydrolyzate):** این نوع وی به کوچک‌ترین اجزای پروتئین (پپتیدها) شکسته شده است. این فرآیند باعث می‌شود که جذب آن توسط بدن بسیار سریع‌تر از دو نوع دیگر باشد. وی هیدرولیزه معمولاً در مکمل‌های ریکاوری پس از تمرین استفاده می‌شود.

مکانیسم عملکرد

پروتئین وی به دلیل سرعت جذب بسیار بالا، به سرعت اسیدهای آمینه را به جریان خون آزاد می‌کند. این اسیدهای آمینه، به ویژه **لوسین**، باعث تحریک فرآیند سنتز پروتئین عضلانی (MPS) می‌شوند. MPS فرآیندی است که در آن بدن پروتئین‌های جدیدی می‌سازد که به ترمیم و رشد عضلات آسیب‌دیده در طول تمرین کمک می‌کند. مصرف پروتئین وی به خصوص در **پنجره آنابولیک** (بلافاصله پس از تمرین) بسیار مؤثر است.

گینر در مقابل پروتئین وی: کدام یک برای شما بهتر است؟

انتخاب بین گینر و پروتئین وی به طور مستقیم به **هدف** نوع بدن (Somatotype) □ رژیم غذایی و **میزان فعالیت** شما بستگی دارد.

چه زمانی از گینر استفاده کنیم؟

گینر برای افراد زیر مناسب‌تر است:

- **افراد لاغر و اکتومورف:** کسانی که به سختی وزن اضافه می‌کنند (اصطلاحاً “هارد گینر”). متابولیسم بدن این افراد بسیار سریع است و برای رسیدن به مازاد کالری، به یک منبع متراکم از کالری نیاز دارند.
- **ورزشکارانی با نیاز کالری بالا:** بدنسازان حرفه‌ای یا ورزشکاران رشته‌های قدرتی که به دلیل حجم تمرینات سنگین، نیاز به کالری بسیار زیادی دارند.
- **کسانی که مشکل در خوردن دارند:** افرادی که به دلایل مختلف (فقدان اشتها، زمان کم، یا مشکلات گوارشی) نمی‌توانند کالری کافی از طریق وعده‌های غذایی معمولی دریافت کنند.

چه زمانی از پروتئین وی استفاده کنیم؟

پروتئین وی برای افراد زیر بهترین گزینه است:

- **افرادی که به دنبال رشد عضلانی بدون افزایش چربی هستند:** پروتئین وی کالری کمتری دارد و به شما کمک می‌کند تا تنها بر روی افزایش توده عضلانی خالص تمرکز کنید.
- **افرادی که به دنبال بهبود ریکاوری هستند:** مصرف پروتئین وی پس از تمرین، فرآیند ترمیم و بازسازی عضلات را تسریع می‌کند.

- ورزشکاران حرفه‌ای در فاز کات یا خشک کردن: در این فاز، هدف کاهش چربی بدن و حفظ عضلات است. پروتئین وی با تأمین پروتئین کافی، از تحلیل عضلات جلوگیری می‌کند.
- افرادی که رژیم غذایی پر پروتئین دارند: پروتئین وی می‌تواند به عنوان یک منبع سریع و راحت برای تکمیل پروتئین دریافتی روزانه باشد.



نکات مهم و جزئیات دقیق در استفاده از هر دو مکمل

نحوه مصرف و زمان‌بندی

- **گیرنر:** بهترین زمان برای مصرف گیرنر بعد از تمرین و بین وعده‌های غذایی است. مصرف بعد از تمرین به پر کردن ذخایر گلیکوژن و شروع فرآیند ریکاوری کمک می‌کند. مصرف بین وعده‌ها نیز می‌تواند به شما کمک کند تا کالری روزانه خود را افزایش دهید.
- **پروتئین وی:** بهترین زمان مصرف پروتئین وی بلافاصله بعد از تمرین است. این زمان به عنوان “پنجره آنابولیک” شناخته می‌شود. همچنین، می‌توانید یک وعده از آن را صبح زود برای شکستن حالت کاتابولیک (تجزیه) شبانه یا حتی قبل از خواب (بسته به نوع وی) مصرف کنید.

میزان مصرف

- **گیرنر:** میزان مصرف گیرنر بستگی به نیاز کالری شما دارد. معمولاً یک تا دو پیمانه (اسکوپ) در هر وعده توصیه می‌شود. بهتر است میزان مصرف را با یک متخصص تغذیه ورزشی تنظیم کنید.

- **پروتئین وی:** میزان استاندارد مصرف پروتئین وی حدود ۲۰ تا ۴۰ گرم در هر وعده است. نیاز روزانه پروتئین برای یک ورزشکار معمولاً بین ۱.۵ تا ۲.۲ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است.

رژیم غذایی و مکمل‌ها

مهم‌ترین نکته این است که هیچ مکملی جایگزین یک **رژیم غذایی سالم و کامل** نیست. مکمل‌ها تنها برای پر کردن شکاف‌های تغذیه‌ای و بهینه‌سازی عملکرد بدن طراحی شده‌اند. اگر رژیم غذایی شما به اندازه کافی کالری ندارد، مصرف گینر به تنهایی معجزه نمی‌کند. به همین ترتیب، اگر تمرینات قدرتی منظم ندارید، مصرف پروتئین وی به تنهایی باعث رشد عضلات نمی‌شود.

چالش‌های استفاده

- **گینر:** مصرف بیش از حد گینر بدون تمرین کافی می‌تواند منجر به **افزایش چربی بدن** شود. همچنین، به دلیل محتوای بالای کربوهیدرات و شکر، ممکن است در برخی افراد باعث مشکلات گوارشی مانند **نفخ و دل‌پیچه** شود.
- **پروتئین وی:** در برخی افراد با حساسیت به لاکتوز، مصرف پروتئین وی کنسانتره می‌تواند منجر به ناراحتی‌های گوارشی شود. در این موارد، استفاده از پروتئین وی ایزوله یا هیدرولیزه توصیه می‌شود.

نتیجه گیری

انتخاب بین گینر و پروتئین وی، یک تصمیم فردی است که باید بر اساس نیازهای خاص بدن شما اتخاذ شود. اگر هدف اصلی شما **افزایش وزن و حجم کلی بدن** است، به ویژه اگر متابولیسم سریعی دارید، **گینر** به دلیل تراکم بالای کالری و ترکیب جامع درشت‌مغذی‌ها، انتخاب بهتری است. اما اگر تمرکز شما بر روی **افزایش توده عضلانی خالص و بهبود ریکاوری**، بدون افزایش چربی است، **پروتئین وی** گزینه ایده‌آل شماست. به یاد داشته باشید که موفقیت در بدنسازی، در گرو یک **برنامه تمرینی منظم**، **رژیم غذایی اصولی و انتخاب مکمل مناسب** است.

سوالات متداول

آیا می‌توانم گینر و پروتئین وی را همزمان مصرف کنم؟

بله، مصرف همزمان این دو مکمل امکان‌پذیر است، اما معمولاً توصیه نمی‌شود. دلیل آن این است که هر دو مکمل برای اهداف متفاوتی طراحی شده‌اند. اگر به دنبال افزایش وزن و حجم هستید، گینر به تنهایی تمام نیازهای شما را از نظر پروتئین و کالری اضافی تأمین می‌کند. مصرف همزمان ممکن است منجر به دریافت کالری بیش از حد و در نتیجه افزایش چربی بدن شود. با این حال، در برخی برنامه‌های خاص و زیر نظر متخصص، ممکن است مصرف پروتئین وی پس از تمرین و گینر در زمان‌های دیگر برای تکمیل کالری روزانه تجویز شود.

چه کسانی باید از گینر استفاده کنند و چه کسانی از پروتئین وی؟

گینر برای افراد لاغر (اکتومورف) که به سختی وزن اضافه می‌کنند یا بدنسازی که در فاز حجم (Bulk) هستند و نیاز به کالری بسیار بالا دارند، مناسب است. **پروتئین وی** برای افرادی که به دنبال رشد عضلانی خالص، بهبود ریکاوری و حفظ توده عضلانی در طول فاز کات (کاهش وزن) هستند، انتخاب بهتری است. همچنین، افرادی که نیاز به تکمیل پروتئین رژیم غذایی خود دارند،

می‌توانند از پروتئین وی استفاده کنند.

آیا گینر و پروتئین وی برای کلیه ضرر دارند؟

مصرف مکمل‌های پروتئینی مانند گینر و پروتئین وی در افراد سالم و بدون بیماری‌های زمینه‌ای کلیوی، خطری برای کلیه‌ها ندارد. با این حال، مصرف بیش از حد و طولانی‌مدت پروتئین در افراد با **نارسایی کلیوی** می‌تواند فشار زیادی بر کلیه‌ها وارد کند. همیشه توصیه می‌شود قبل از شروع مصرف هر مکملی، به خصوص اگر سابقه بیماری خاصی دارید، با پزشک یا یک متخصص تغذیه ورزشی مشورت کنید تا از سلامت خود اطمینان حاصل کنید و دوز مصرفی مناسب را تعیین کنید.

محصولات مرتبط



اورجینال

لایت وی 1800 گرم سیکس پک | Light Whey 6 PAK 1800G

۴,۶۲۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پودر وی بوستر 2 کیلویی ترک نوتریشن | Whey Protein Booster Trec 2kg

۶,۱۰۸,۰۰۰ تومان



اورجینال

پودر وی ایزو زیرو 1 کیلویی وی لند | Wheyland ISO ZERO 1 Kilo

۴,۹۶۷,۰۰۰ تومان



اورجینال

پروتئین ماسل ماتریکس نوترا بایو 907 گرم | Muscle Matrix Protein 907 g nutrabio

۴,۴۸۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پروتئین کلیر وی ایزوله نوترابایو 499 گرم | Clear Whey Protein Isolate 499 g nutrabio

۳,۴۸۰,۰۰۰ تومان