

به نام خداوند بخشنده مهربان

رسول غفاریان انصاف
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

بهار ۹۶



تفاوت مکمل و دارو



مکمل ها اشکال مختلفی دارند



پروتئین وی

- حدود ۲۰٪ از پروتئین شیر می باشد و از رایج ترین محصولاتی است که به عنوان مکمل استفاده می شود.

✓ مزایا: افزایش توده عضلانی – افزایش قدرت – کاهش درد عضله –

پروتئین وی (ادامه)

✓ دوز: مصرف ۱۵-۲۰ گرم پروتئین وی ۱ ساعت قبل از تمرین و ۳۰ دقیقه بعد

از تمرین.

- مصرف پروتئین وی در ترکیب با کربوهیدرات، اثر قوی تری خواهد داشت.



پروتئین کازئین

- کازئین یکی از پروتئین های شیر است (۸۰٪ پروتئین موجود در شیر).
- ✓ مزایا: کاهش تخریب پروتئین - استفاده طولانی مدت عضلات از پروتئین - افزایش قدرت
- ✓ دوز: ۲۰-۴۰ گرم پروتئین کازئین در ترکیب با مقدار معینی از پروتئین وی، قبل یا پس از ورزش یا قبل از خواب
- دوز های بالا، ممکن است اثرات منفی بر عملکرد بدن داشته باشد.



کراتین

- به مقدار فراوان در عضلات وجود دارد.
- پرمصرف ترین مکمل
- ✓ مزایا: افزایش حجم و توان عضلات - افزایش تولید انرژی - تاخیر در خستگی
- ✓ دوز پیشنهادی مصرف کراتین: چهار وعده ی ۳-۵ گرمی به مدت ۵ روز، سپس تا دو ماه روزی ۲ وعده

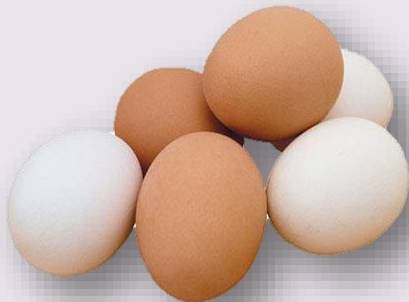


BCAAs

- BCAAs در ساخت پروتئین نقش دارد.

✓ **مزایا:** BCAAs در صورتی که قبل از ورزش یا درطول ورزش استفاده شود، می تواند از دردهای عضلانی جلوگیری نماید. همچنین اگر بعد از ورزش استفاده شود، باعث افزایش عضله سازی یا ساخت پروتئین شود.

✓ **دوز:** ۶ تا ۱۴ گرم BCAAs در هر روز (۱ ساعت قبل و پس از تمرین) توصیه می شود.





گلو تامين

- یکی از فراوان ترین مواد موجود در عضلات.

✓ **مزایا:** برای تولید و حفظ پروتئین، افزایش انرژی در زمان ورزش و تقویت سیستم ایمنی مفید است. همچنین برای بهبود و ترمیم عضلات نیز استفاده می شود.

✓ **دوز توصیه شده:** ۵-۱۵ گرم در روز (در ۲ یا ۳ وعده)، قبل و بعد از ورزش و یا بعد از ورزش و قبل از خواب



کافئین

✓ مزایا: باعث افزایش انرژی، حفظ عضلات، آمادگی ذهنی، احساس درد کمتر می شود.

✓ دوز: ۳ میلی گرم به ازای هر کیلو وزن بدن، ۱ ساعت قبل از ورزش

• دوزهای بالای ۶ میلی گرم به ازای هر کیلو، خطر مثبت شدن دوپینگ دارد.



منابع

- دستورات تغذیه ای برای افزایش کارایی ورزشی: مکملهای ورزشی ؛ دکتر نوروزی
- Mueller, Kimberly, 1976-The athlete's guide to sports supplements / Kimberly Mueller, Josh Hingst.