

کراتین: دفترچه راهنمای قطعی

علم، روش مصرف، و حقایق پنهان
پرطرفدارترین مکمل بدنسازی.

بدون پیچیدگی. فقط نتیجه.



راز اصلی کراتین: تداوم، نه پیچیدگی



مصرف روزانه و پیوسته

بر اساس داده‌های ISSN، مصرف منظم مهم‌ترین عامل است. روزهای استراحت تفاوتی با روزهای تمرین تمرین ندارند.



بدون نیاز به تغییر مداوم

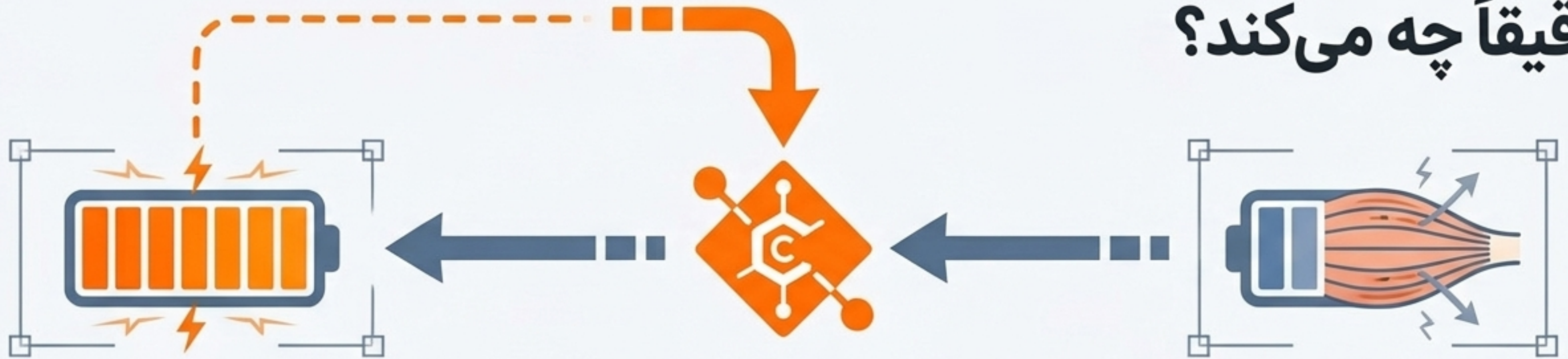
نحوه مصرف پیچیده نیست. برای نتیجه گرفتن، نیازی به تغییر مداوم دوز یا زمان مصرف ندارید.



اثر تدریجی، نه محرک فوری

کراتین مانند مکمل‌های پمپ اثر فوری ندارد؛ بلکه ذخایر عضلانی را به مرور پر می‌کند.

کراتین در عضله دقیقاً چه می‌کند؟



1 تخلیه انرژی

تمرین شدید باعث مصرف سریع انرژی سلولی (تبدیل ATP به ADP) می‌شود.

2 نقش کراتین

کراتین وارد عمل شده و ذخایر فسفوکراتین عضله را افزایش می‌دهد.

3 شارژ مجدد

فسفوکراتین به عنوان سوخت پشتیبان، ATP را با سرعت بالا بازسازی می‌کند.

نتیجه نهایی: بازسازی سریع‌تر انرژی = توانایی انجام تکرارهای بیشتر و سنگین‌تر.

آناتومی یک دوز طلایی (فرم مونوهیدرات)

دوز استاندارد: ۳ تا ۵ گرم در روز

وزن پودر را به گرم بررسی کنید، اندازه اسکوپ برندها متفاوت است.

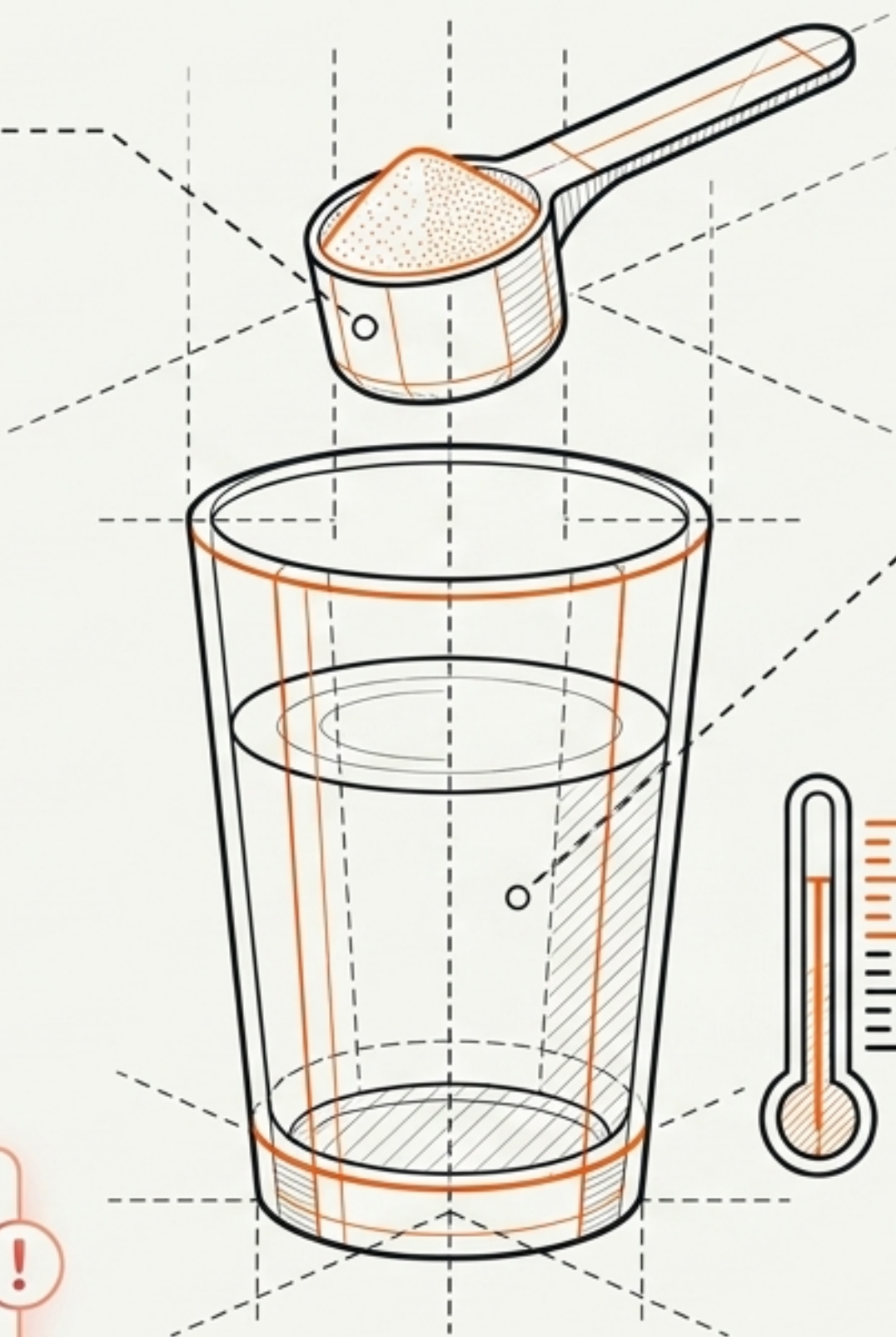
حجم مایع: ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی لیتر

حجم آب تأثیری در اثرگذاری مکمل ندارد؛ فقط برای حل شدن پودر است.

دمای آب: سرد یا ولرم

آب ولرم باعث حل شدن سریع‌تر و بهتر پودر می‌شود.

هشدار: مصرف بیش از حد مجاز در یک وعده، نتیجه بهتری ندارد و تنها باعث نفخ و ناراحتی گوارشی می‌شود.



دو مسیر برای یک هدف: بارگیری در برابر مصرف عادی

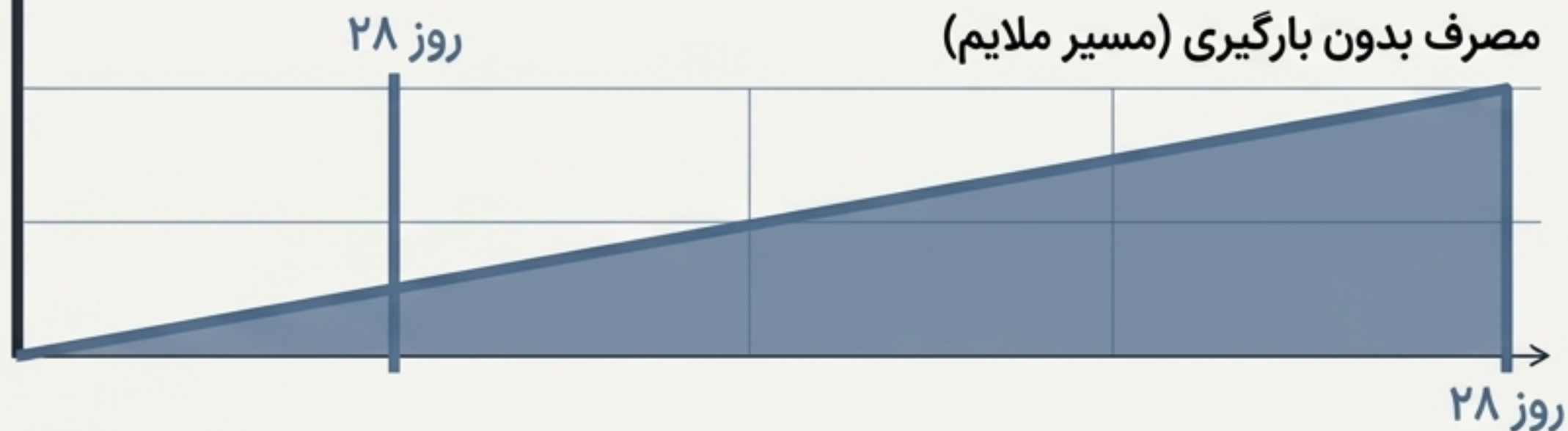
اشباع کامل
عضلانی



فاز بارگیری

فرمول: 0.3 گرم به ازای هر کیلو وزن
زمان: ۵ تا ۷ روز (تقسیم در چند وعده)
ویژگی: اشباع سریع، احتمال بالاتر ناراحتی معده

مصرف بدون بارگیری (مسیر ملایم)



مصرف بدون بارگیری

فرمول: ۳ تا ۵ گرم ثابت در روز
زمان: حدود ۲۸ روز
ویژگی: بدون عوارض گوارشی، راحت‌ترین روش

فاز بارگیری به هیچ وجه ضروری نیست.
تنها سرعت رسیدن به نقطه اوج را تغییر می‌دهد.

بهترین زمان مصرف چه ساعتی است؟

قبل از تمرین

مناسب برای ترکیب با برنامه انرژی‌زای پیش از تمرین.

بعد از تمرین

ایده‌آل برای ترکیب با شیک پروتئین و ریکاوری.

روزهای استراحت

دقیقاً در همان ساعت همیشگی مصرف کنید تا تبدیل به عادت شود.

صبح / شب

کاملاً قابل قبول بر اساس برنامه روزمره شما.

نکته تخصصی:

مصرف ناشتا هیچ مزیت جادویی ندارد. اگر معده حساسی دارید، کراتین را همراه یا بعد از غذا مصرف کنید.



ترکیب کراتین با سایر نوشیدنی‌ها



بهترین و ساده‌ترین

نیازی به تفکیک از سایر وعده‌های غذایی نیست.



ترکیب عالی

اضافه کردن به شیک پروتئین کاملاً مجاز است و نیازی به فاصله زمانی ندارد.



جذب بهتر

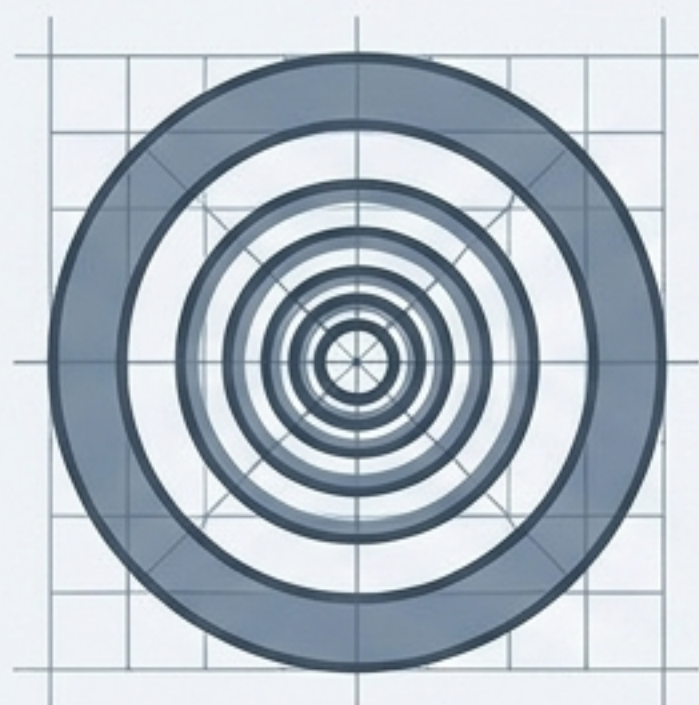
مصرف با کربوهیدرات می‌تواند به نگهداری بهتر آن در عضله کمک کند (اختیاری).



بلامانع

مصرف همزمان مشکلی ندارد، مگر اینکه تحمل گوارشی شما نسبت به ترکیب این دو پایین باشد.

کراتین در دوره‌های مختلف بدنسازی



دوره کات و چربی‌سوزی

دوز: همان ۳ تا ۵ گرم (قطع نکنید!).

- حفظ قدرت و توده عضلانی در زمان کمبود کالری.



دوره حجم

دوز: همان ۳ تا ۵ گرم.

- افزایش قدرت خام و کیفیت تمرین.
- ایجاد بستر ایده‌آل برای ساخت توده عضلانی جدید جدید در شرایط کالری مازاد.



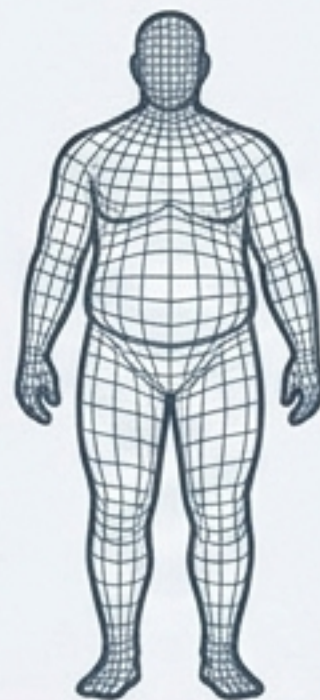
نکته کلیدی: احتباس آب ناشی از کراتین، آب درون عضلانی است، نه چربی زیرپوستی! در دوره کات باعث پرت‌تر دیده شدن عضلات می‌شود.

آیا کراتین برای همه تیپ‌های بدنی مناسب است؟



بانوان

فرمول مصرف (۳ تا ۵ گرم)
هیچ تفاوتی با آقایان ندارد.
برای بهبود عملکرد تمرینی،
افزایش قدرت و حفظ عضله
بسیار مفید و کاملاً ایمن است.



افراد دارای اضافه وزن

افزایش وزن اولیه بولیه روی
ترازو فقط به دلیل تجمع آب
درون عضلانی است، نه چربی.
کراتین چربی سوز نیست،
اما کیفیت تمرینات را بالا می‌برد.



افراد لاغر / اکتومورف

کراتین به تنهایی وزن را بالا
نمی‌برد. در کنار تمرین تین
مقاومتی و کالری مثبت، به
افزایش توده عضله کمک می‌کند.
افزایش دوز نیاز نیست.

افسانه سایکلینگ: آیا کراتین نیاز به استراحت دارد؟

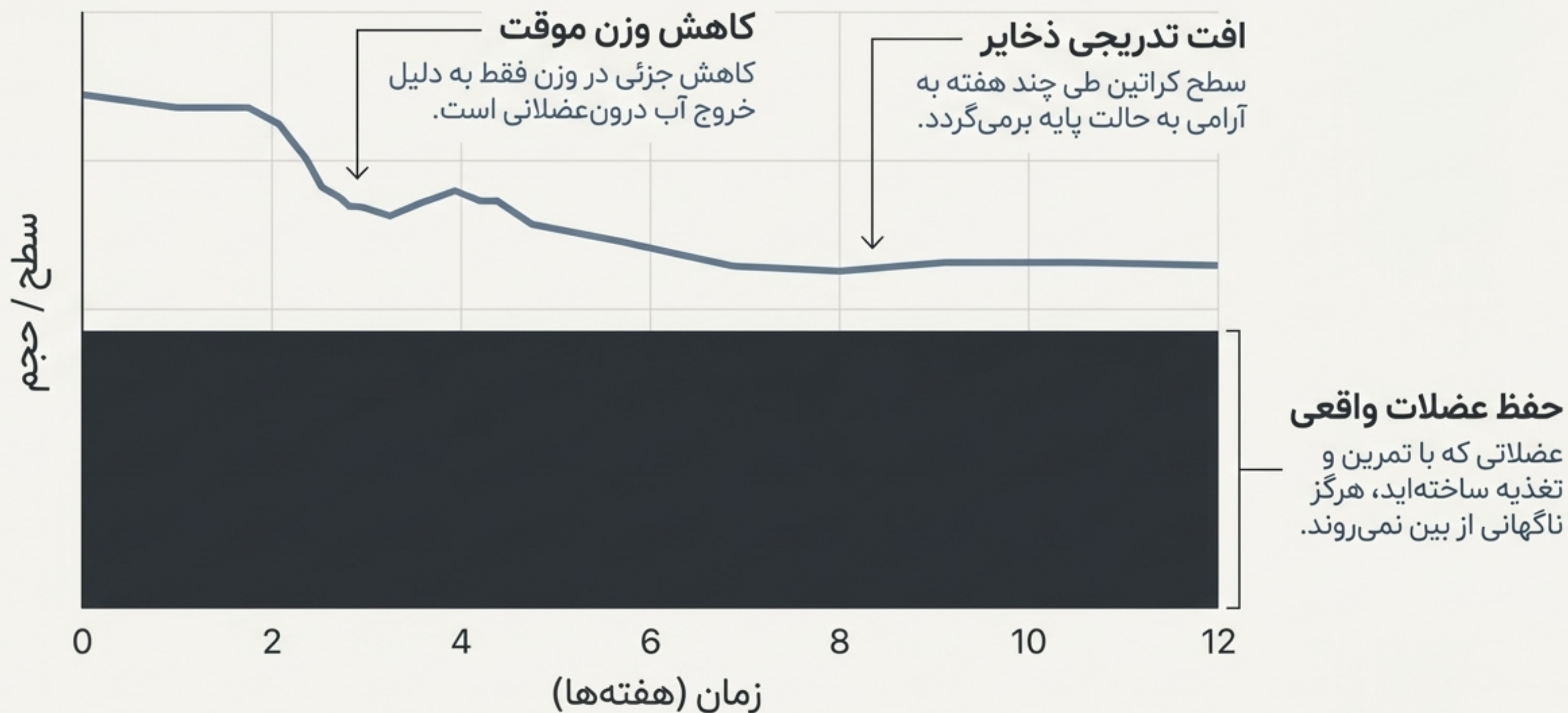
افسانه

«باید بعد از چند ماه مصرف، برای پاکسازی بدن به آن استراحت بدهید.»

واقعیت علمی

خیر. مصرف دوره‌ای به هیچ وجه الزامی نیست. اگر دوز روزانه مناسب (۳ تا ۵ گرم) رعایت شود و مشکل پزشکی نداشته باشید، مصرف پیوسته ۳ تا ۶ ماهه و حتی نامحدود کاملاً ایمن است.

پس از قطع مصرف چه اتفاقی می افتد؟



حقایق ایمنی: بررسی عوارض جانبی

افسانه	واقعیت علمی
 آسیب به کلیه؟	 در افراد سالم شواهدی از آسیب وجود ندارد. (توجه: افزایش جزئی کراتینین در آزمایش خون طبیعی است و لزوماً به معنای آسیب نیست).
 ریزش مو؟	 شواهد علمی معتبری وجود ندارد. در مطالعه ۱۲ هفته‌ای، هیچ تفاوت معنی‌داری در سطح DHT ایجاد نکرد.
 کم‌آبی بدن؟	 در دوزهای معمول باعث کم‌آبی نمی‌شود. نوشیدن مایعات کافی طبق روال عادی زندگی کفایت می‌کند.

جمع‌بندی: ۵ قانون طلایی مصرف کراتین

قانون اول: روزانه ۳ تا ۵ گرم مصرف کنید (بدون استثنا، حتی در روزهای استراحت).



قانون دوم: بارگیری کاملاً اختیاری است؛ مصرف پیوسته دقیقاً همان نتیجه را می‌دهد.



قانون سوم: با ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌لیتر آب یا هر نوشیدنی دلخواه مخلوط کنید.



قانون چهارم: درگیر زمان مصرف نشوید، تداوم و عادت روزانه اهمیت دارد.



قانون پنجم: کراتین نیاز به سایکل ندارد و برای تمام افراد بی‌خطر و مؤثر است.



کراتین مونوهیدرات؛ ساده‌ترین، ارزان‌ترین و مؤثرترین انتخاب برای ارتقای عملکرد. (بر اساس مستندات علمی)