

# مالتودکستریین: سوخت استراتژیک ریکاوری

مهندسی انرژی و عضله‌سازی برای ورزشکاران حرفه‌ای

راهنمای جامع مصرف، زمان‌بندی و ترکیب مکمل‌ها Performance Orange





## پایان تمرینات پرفشار



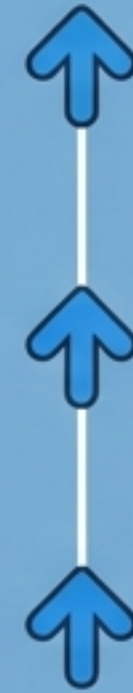
تخلیه ذخایر گلیکوژن

افت قند خون و توان

خطر تخریب پروتئین



## مداخله مالتودکستترین



بازسازی فوری ذخایر

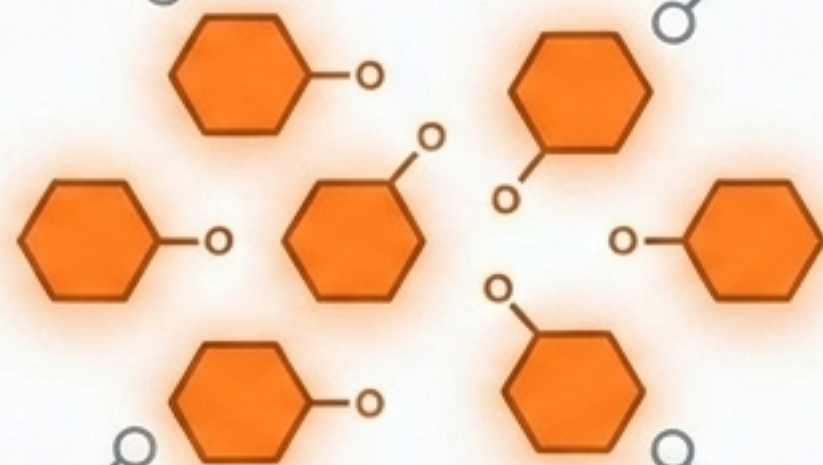
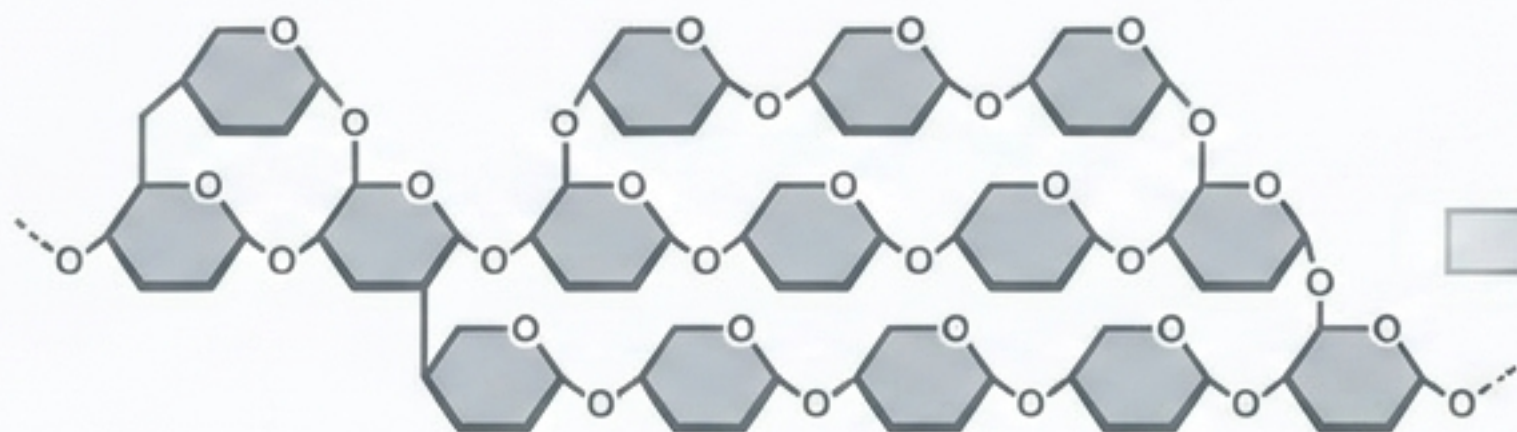
جلوگیری از خستگی زودرس

بهینه‌سازی محیط آنابولیک

# کالبدشکافی یک کربوهیدرات زودجذب

**منبع طبیعی:** فرآوری شده از  
نشاسته (ذرت، سیبزمینی، گندم)

**تراکم کالری:** تامین ۴ کالری  
خالص در هر گرم



**فیزیک محصول:** حلالیت عالی در  
آب، طعم ملایم و کاملاً خنثی

**مکانیسم هضم:** ساختار زنجیره‌ای  
کوتاه = ورود بلافاصله به خون

# کاتالیزور انسولین: چگونه مالتودکسترین عضله می‌سازد؟



## دریافت مالتودکسترین

شاخص گلیسمی بالا باعث جذب فوری می‌شود.



## پاسخ انسولینی کنترل شده

هورمون آنابولیک در خون ترشح می‌شود.



## انتقال سریع مواد مغذی

آمینواسیدها و کراتین با سرعت به بافت‌های عضلانی پمپ می‌شوند.

# موتور محرک اکتومورفها (نجات بخش افراد لاغر)

مشکل اصلی سخت وزن گیرها رسیدن به کالری مازاد بدون احساس سنگینی شدید معده است.

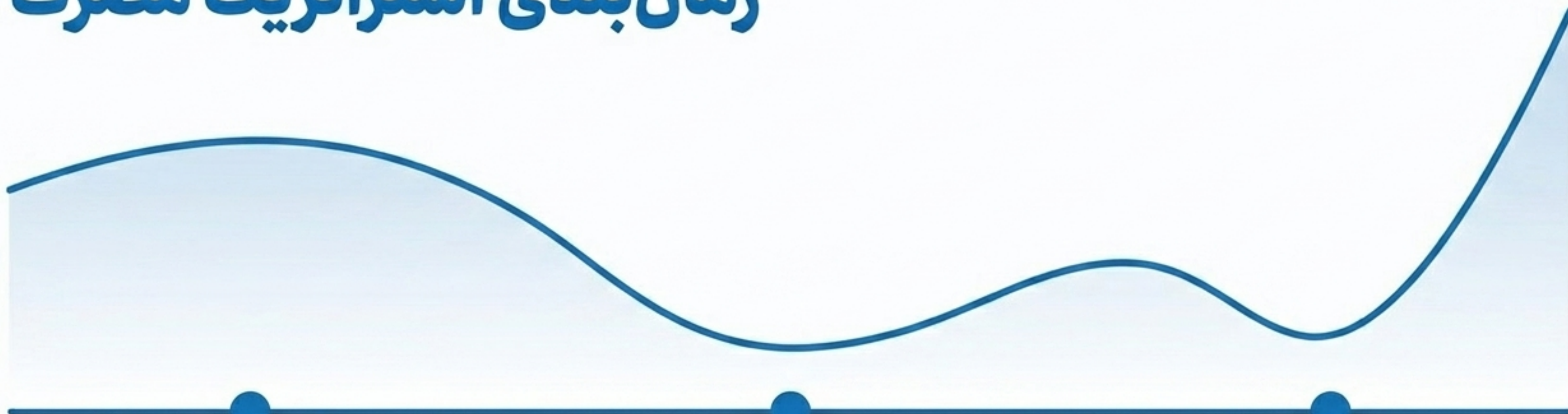


**تراکم حجم بالا = سیری زودرس**



- ✓ تامین کالری بالا از طریق مایعات
- ✓ بدون ایجاد احساس سیری کاذب بین وعده‌ها
- ✓ افزایش وزن کنترل شده در ترکیب با پروتئین و تمرین

# زمان بندی استراتژیک مصرف



قبل تمرین (۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل)



دوز پایین برای شروع پرانرژی.  
ویژه بدنسازان و پاورلیفترها  
در جلسات سنگین.

حین تمرین (بیشتر از ۶۰ دقیقه)



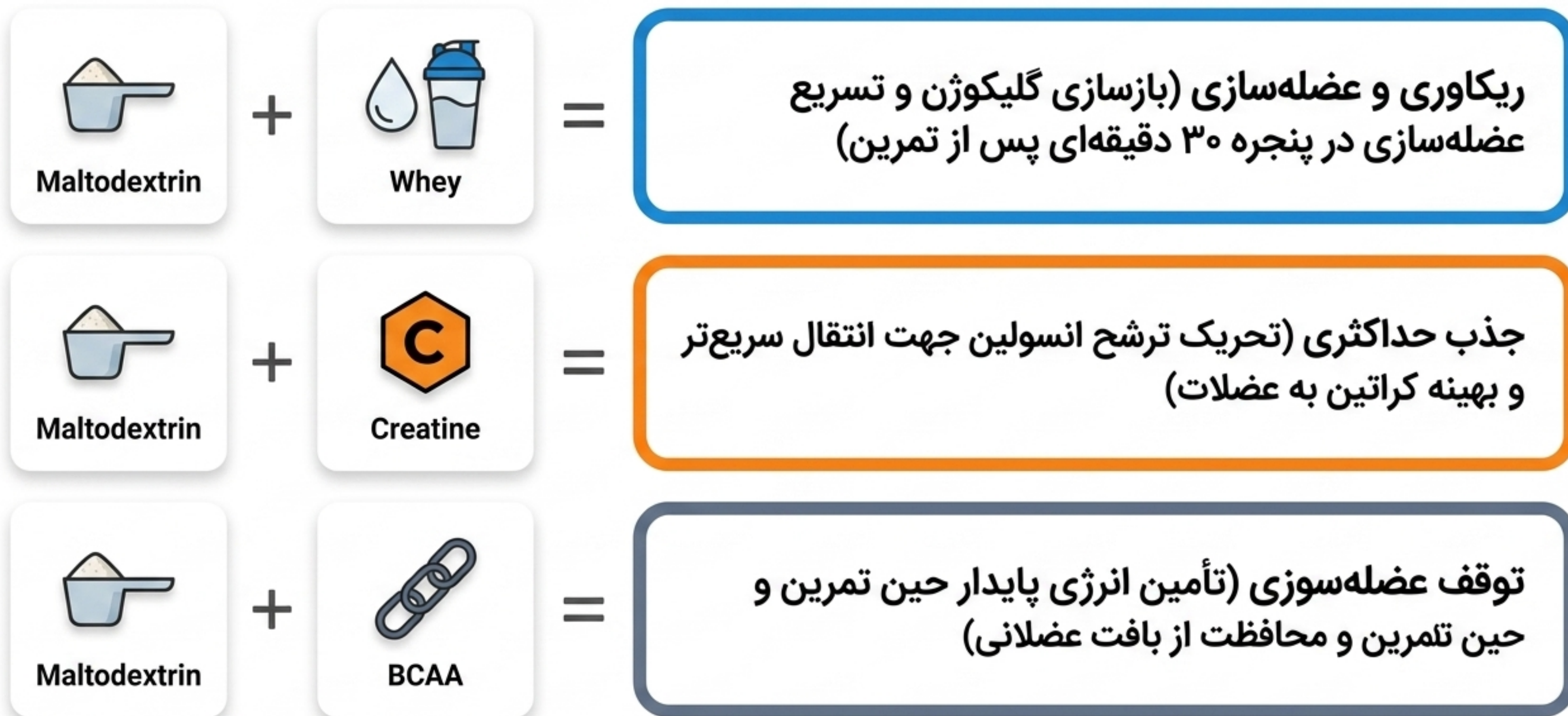
جلوگیری از افت ناگهانی توان.  
ایده آل برای تمرینات  
استقامتی و طولانی.

بعد تمرین (بلافاصله - حیاتی ترین زمان)



پر کردن فوری گلیکوژن و  
تحریک انسولین برای آغاز  
ریکاوری عضلانی.

## ماتریس ترکیب مکمل‌ها



# فرمول طلایی: ساخت گیر خانگی قدرتمند و اقتصادی

چربی مفید: کره‌های آجیلی مثل کره بادام زمینی

بلوک ساختمانی:  
پروتئین وی (آمینواسیدهای سریع‌الجذب)

پایه کربوهیدرات: مالتودکسترین  
(انرژی و انسولین فوری)

بافت و حجم: شیر



یک وعده آنابولیک کامل که تمامی نیازهای پس از تمرین سخت را پوشش می‌دهد.

# مالتودکست‌ترین در برابر گینرهای آماده: کدام مناسب شماست؟

مالتودکست‌ترین خالص	گینر آماده
ترکیب: کربوهیدرات سریع‌الجذب خالص	ترکیب: پکیج پروتئین + کربوهیدرات + چربی
کنترل دوز: بسیار بالا (کاملاً دست خودت)	کنترل دوز: محدود به فرمول ثابت شرکت سازنده
انعطاف در مصرف: قابل ترکیب با هر نوع پروتئین	انعطاف در مصرف: ترکیب ثابت، کمتر قابل تغییر
قیمت: کاملاً اقتصادی	قیمت: نسبتاً گران‌تر

## خطوط قرمز: ۳ اشتباه رایج در مصرف



### مصرف زیاد بدون نیاز

افزایش سریع کالری می‌تواند باعث تجمع چربی شود. برای دوره کات یا روزهای بدون تمرین، انتخاب اول نیست.



### زمان بندی اشتباه

مصرف در زمان‌هایی دور از پنجره تمرینی صرفاً کالری مازاد است. بدن خارج از تمرین به غذاهای کامل‌تر نیاز دارد.



### انتظار معجزه (بدون پایه)

مالتودکسترین یک تکمیل‌کننده است. بدون پروتئین کافی، کالری روزانه تنظیم‌شده و خواب عمیق، اثر آن خنثی می‌شود.

## چک‌لیست نهایی (سوالات پرتکرار)

آیا برای دوره حجم مناسب است؟

بله، بخصوص برای افراد سخت‌وزن‌گیر جهت تامین راحت کالری مازاد.



آیا ترکیب آن با پروتئین وی منطقی است؟

قطعاً. این رایج‌ترین و موثرترین ترکیب برای ریکاوری بعد از تمرین است.



آیا برای همه افراد توصیه می‌شود؟

خیر. افراد دارای محدودیت پزشکی، مشکل قند خون یا در رژیم‌های کاهش وزن شدید باید با احتیاط مصرف کنند.



# استاندارد پارسی پودر ؛ انتخاب اول حرفه‌ای‌ها



✓ تضمین قطعی اصالت: ارائه با ضمانت‌نامه معتبر.


✓ شفافیت علمی: همراه با برگه آنالیز آزمایشگاهی معتبر.

✓ بسته‌بندی تخصصی: کیفیت و بهداشت در تمام حجم‌ها.

✓ حلالیت لابراتواری: ترکیب آسان بدون ایجاد توده در شیکر.

✓ مشاوره هوشمندانه: پشتیبانی تخصصی بر اساس هدف ورزشی شما.

برای خرید مطمئن به پارسی پودر مراجعه کنید



## فراتر از یک مکمل ساده

مالتودکسترین یک ابزار مهندسی شده برای مدیریت انرژی شماست. این کربوهیدرات هوشمند با پل زدن میان تخلیه توان و بازسازی سریع عضلانی، به شما اجازه می‌دهد مرزهای خستگی را بشکنید و مسیر دستیابی به حجم باکیفیت را کوتاه‌تر کنید.