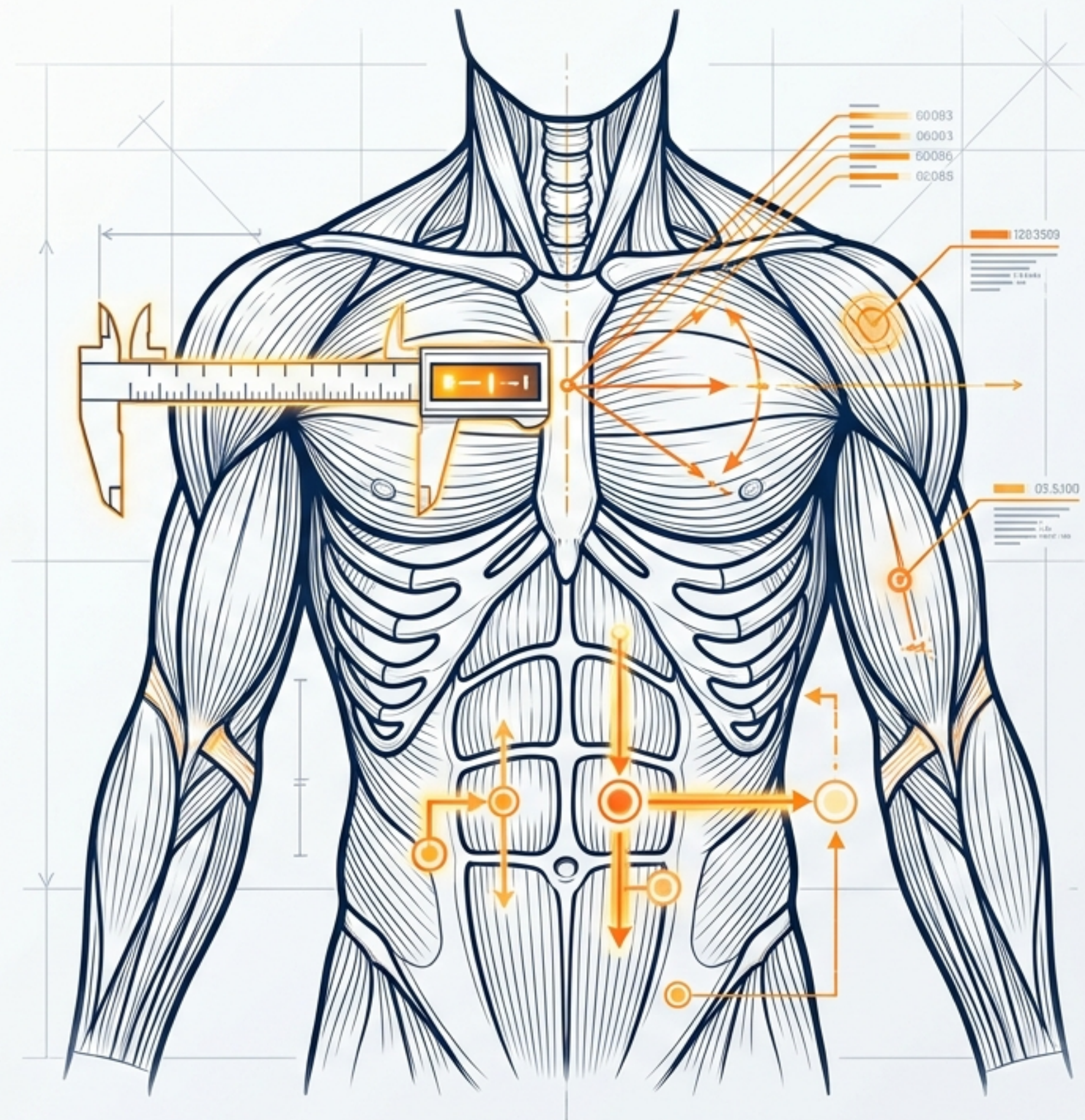


کالبدشکافی پروتئین شیر شیرپگاه (MPC)

نقشه راه بیومکانیک: از فواید طلایی
تا عوارض پنهان و مصرف اصولی

بهنام قاسمی - استخراج شده از تحقیقات علمی و راهنمای جامع پارسی پودر



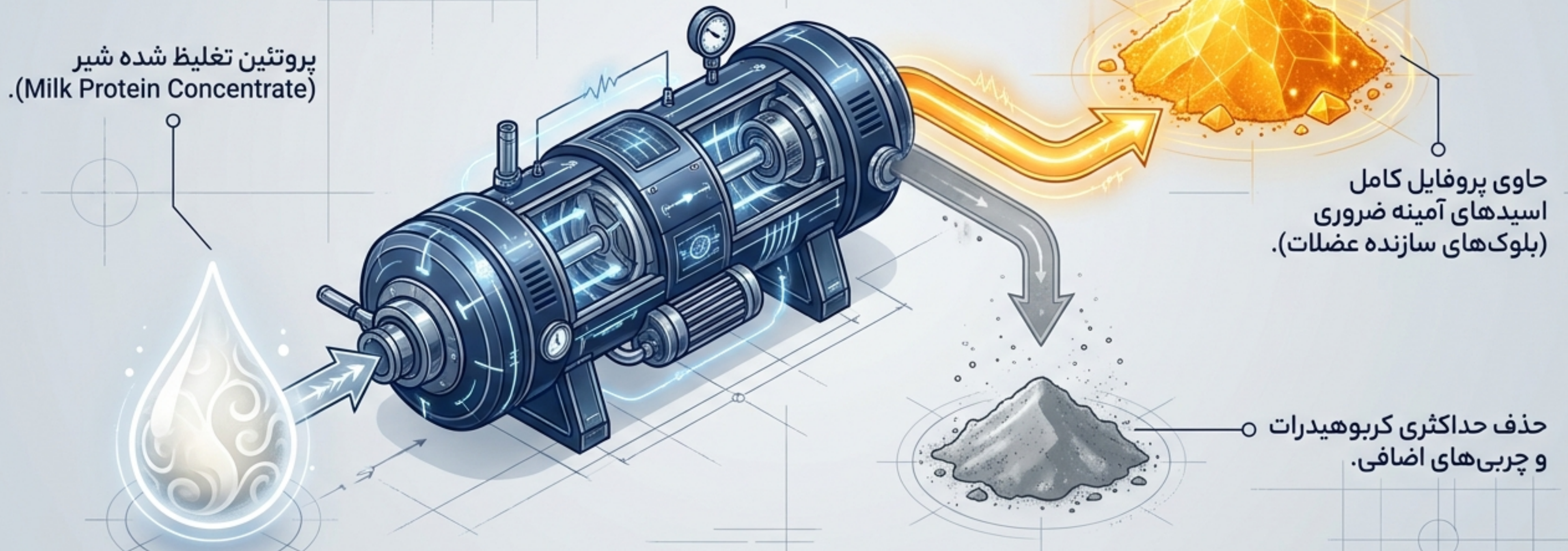
سنتز بیولوژیک: MPC پگاه دقیقا چیست؟

○ حاوی پروفایل کامل اسیدهای آمینه ضروری (بلوک‌های سازنده عضلات).

پروتئین تغلیظ شده شیر
(Milk Protein Concentrate)

○ حاوی پروفایل کامل اسیدهای آمینه ضروری (بلوک‌های سازنده عضلات).

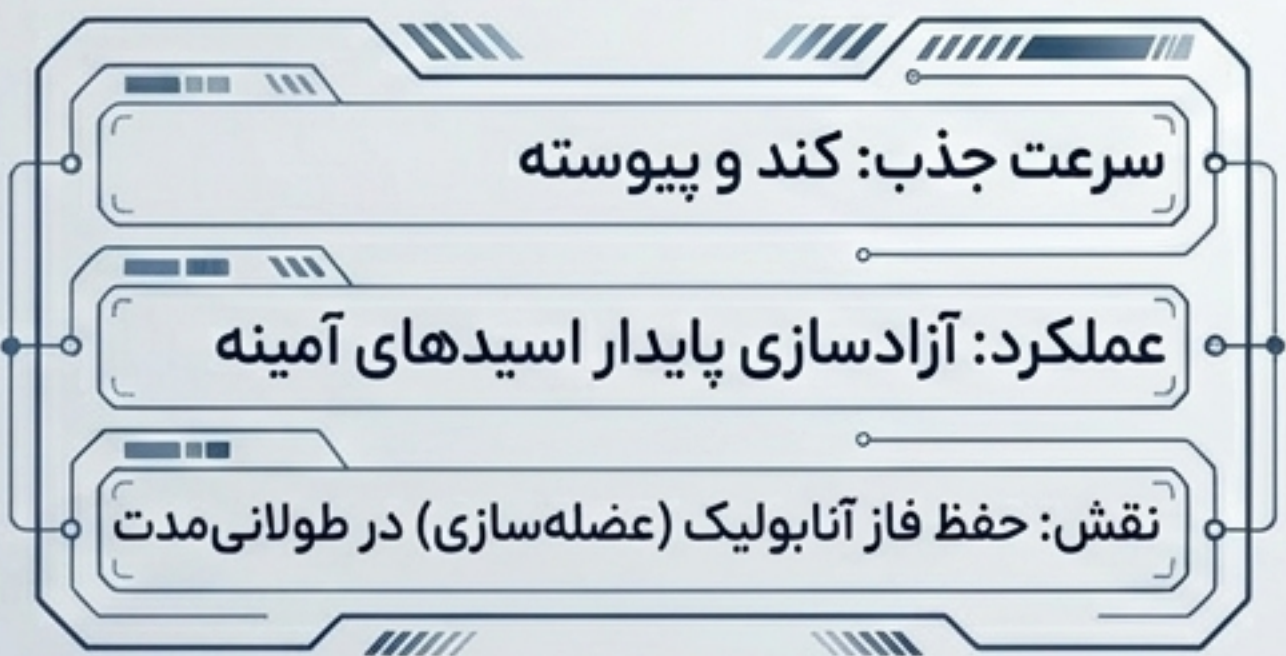
○ حذف حداکثری کربوهیدرات و چربی‌های اضافی.



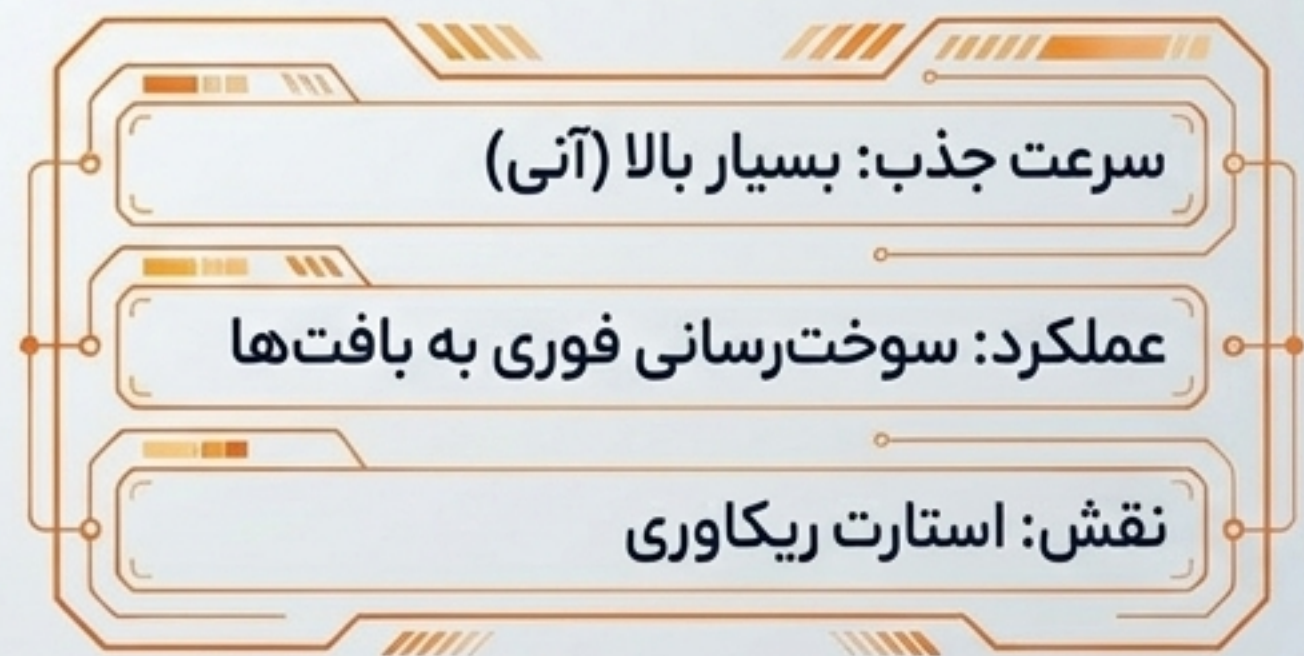
ماتریس موتور دوگانه: معماری ترکیبی پودر پگاه



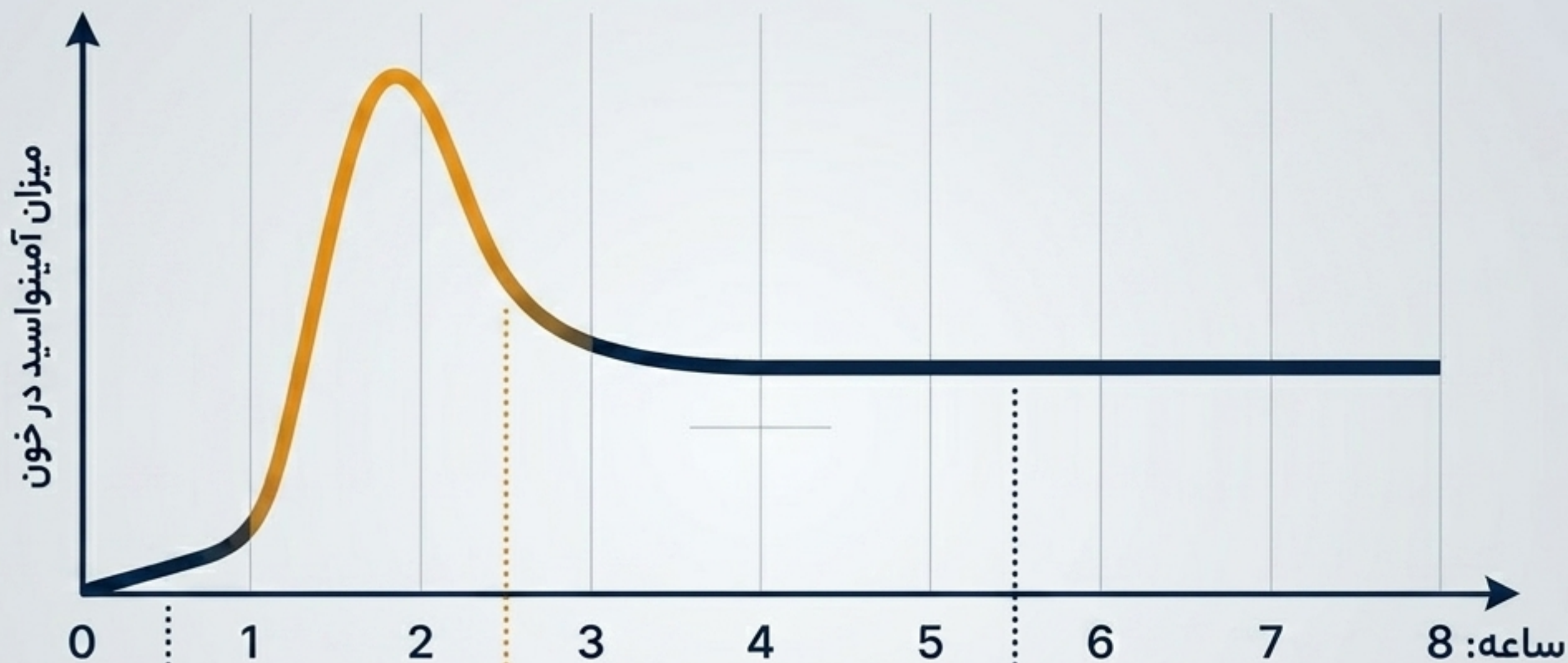
پروتئین کازئین (Casein)



پروتئین وی (Whey)



منحنی جذب: تایم لاین بیولوژیک هضم



تایم ۰ تا ۱.۵ ساعت:
ورود به معده و آغاز فرآیند هضم فیزیکی.

تایم ۱.۵ تا ۲.۵ ساعت:
اوج گیری جذب پروتئین وی (پنجره طلایی انرژی).

تایم ۲.۵ تا ۸ ساعت: آزادسازی تدریجی و قطره چکانی کازئین برای ریکاوری پایدار در خون.

نقشه فواید: آناتومی رشد و ترمیم

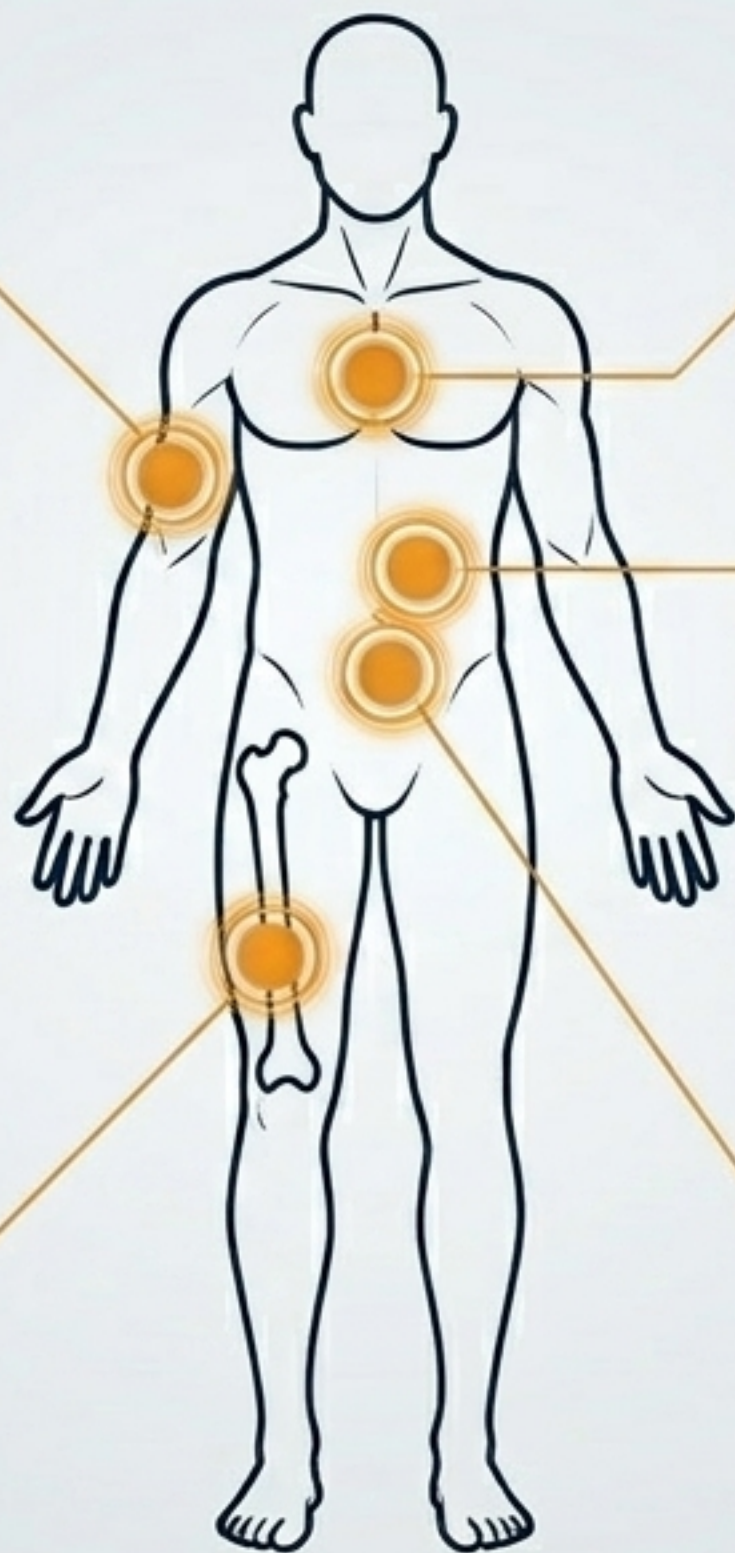
عضله: ترمیم بافت
آسیب دیده و تسریع رشد
(آمینواسیدهای ضروری).

سیستم ایمنی: تولید آنتی بادی
و مقاومت در برابر بیماری
(ویتامین ها و مواد معدنی).

معدة: افزایش احساس
سیری و کنترل گرسنگی
(مدیریت وزن).

استخوان: افزایش تراکم
استخوانی و پیشگیری از
پوکی (کلسیم بالا).

سیستم عصبی و موتور:
کاهش خستگی مفرط و
بهبود عملکرد انفجاری.



نقطه عطف: وقتی پروتئین علیه بدن عمل می‌کند!

اسفنج عضله: حالت‌های جذب

حالت بهینه

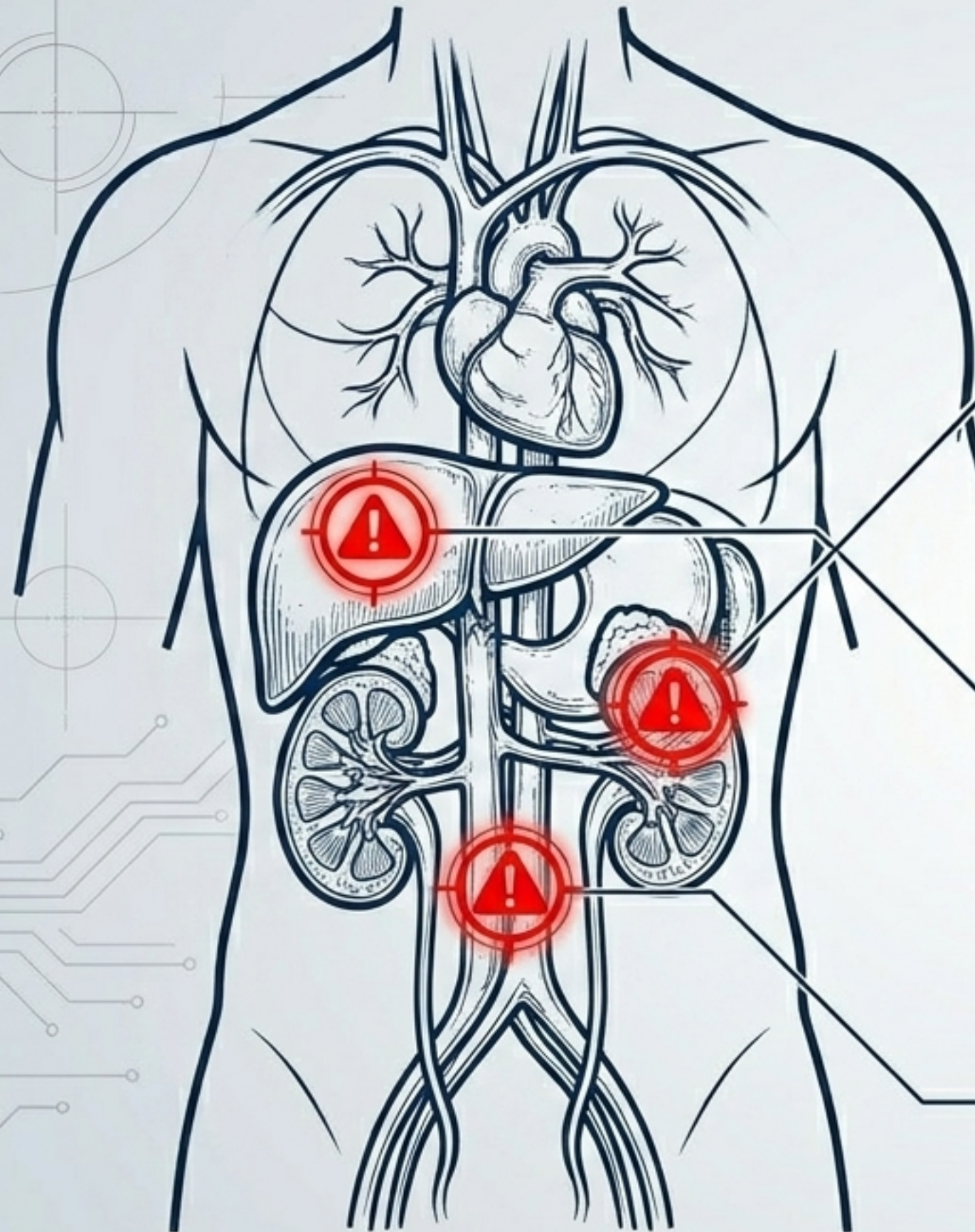


بار اضافی

«دریافت پروتئین بیش از ظرفیت بیولوژیک بدن، نه تنها عضله نمی‌سازد، بلکه اندام‌های حیاتی را وارد فاز بحران می‌کند.»

ارجاع بالینی: تحقیقات دکتر کارتر (دانشگاه کالیفرنیا) نشان می‌دهد عبور از ظرفیت مجاز، سیستم گوارش و دفع را با چالش جدی روبرو می‌کند.

نقشه آناتومیک عوارض: فشار بر ارگان‌های حیاتی



کلیه‌ها (Kidneys):
تولید بیش از حد آمونیاک. تبدیل به اوره
فشار مضاعف بر سیستم تصفیه.

کبد (Liver):
خطر افزایش اسیدیته خون و التهاب کبدی
(به‌ویژه در صورت مصرف بدون تمرین یا
رژیم‌های بدون کربوهیدرات - بر اساس
تحقیقات دکتر فیشمن، دانشگاه تگزاس).

عروق (Vascular):
افت ناگهانی فشار خون (خطرناک برای
مصرف‌کنندگان داروهای کنترل فشار).

نقشه آناتومیک عوارض: بازتاب‌های سیستمیک

معمای گوارش



انباشت لاکتوز (قند شیر)
ایجاد نفخ، دردهای شکمی و اسهال
در افراد حساس.

فولیکول مو



افزایش کاذب تستوسترون
تولید ماده DHT در خون،
تسریع ریزش مو.

تله کالری



مصرف بدون محاسبه کالری‌های
پنهان و قند افزوده چاقی و افزایش
بافت چربی به جای عضله.

ماتریس پیشگیری: خنثی‌سازی هوشمندانه عوارض

راهکار پیشگیری 	علت بیولوژیک 	عارضه 
تنظیم دقیق دوز + مصرف فراوان آب در طول روز	انباشت اوره و آمونیاک	فشار کلیوی
قطع مصرف در صورت حساسیت به لاکتوز یا استفاده از آنزیم	عدم هضم لاکتوز شیر	بحران گوارشی
هرگز بدون تمرین منظم و رژیم رژیم حاوی کربوهیدرات مکمل مصرف نکنید.	وضعیت کتوزیس و اسیدیته خون	التهاب کبد

گیج دوز طلایی

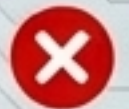


**قانون طلایی مصرف: ۲۰ تا ۳۰ گرم
در هر وعده.**

**منطقه سبز: تامین کامل نیاز رشد،
ترمیم سریع بافتها، بالاترین
بالاترین نرخ جذب.**



**منطقه قرمز (بالای ۳۰ گرم): دفع
مازاد پروتئین، فشار شدید
گوارشی، استهلاک کلیوی بدون
تاثیر در عضله سازی.**



چرخه زمان بندی: جایگذاری مکمل در ساعت بیولوژیک



پیش از تمرین (۲ ساعت قبل)
هدف تامین سوخت و آمینواسید برای
جلوگیری از تخریب عضله.

پنجره آنابولیک (بلافاصله بعد از تمرین)
هدف ریکاوری سریع و جبران میکروتروما
(آسیب‌های ریز عضلانی).

وعده شبانه (۲ ساعت بعد از شام)
هدف بهره‌گیری از هضم ۸ ساعته کازئین
برای ترمیم پایدار در طول خواب.

چکلیست منع مصرف: چه کسانی باید احتیاط کنند؟



افراد دارای حساسیت شدید به لاکتوز (قند شیر).



بیماران با سابقه نارسایی یا سنگ کلیه (بدون تایید پزشک).



مصرف کنندگان داروهای کاهنده فشار خون (خطر تداخل و افت شدید).



افراد بدون برنامه تمرینی و ورزشی مشخص (خطر آسیب کبدی).

هشدار: کودکان ورزشکار نیاز به مکمل ندارند و تامین پروتئین باید از طریق غذای طبیعی (تخم مرغ، مرغ، شیر) صورت گیرد.

معماری یک روتین هوشمند: مکمل به تنهایی معجزه نمی‌کند



=



+



+



+



تغذیه پایه:
حضور کربوهیدرات
جلوگیری از تغییر فاز
فاز متابولیک کبد.

محرک مکانیکی:
تمرین مستمر برای
هدایت پروتئین
به بافت‌ها.

هیدراتاسیون حداکثری:
آب فراوان برای دفع
برای دفع اوره و
محافظت از کلیه.

دوز کنترل شده:
محدود به
ظرفیت جذب
(۲۰-۳۰ گرم).

راهنمای تهیه امن: فرار از مکمل‌های تقلبی

تهیه از مراجع رسمی دارای گواهی
اصالت و آزمایشگاه.

پلتفرم پارس‌پودر: نمایندگی رسمی
محصولات پگاه (اولترا پاور).



آنالیز معتبر: تضمین کیفیت
به شرط تایید آزمایشگاه.



امنیت خرید: پرداخت درب منزل
(تیپاکس) و ضمانت بازگشت وجه.



کپسول اطلاعات: سنتز نهایی نقشه راه

۱. معماری دوگانه: MPC
ترکیبی هوشمندانه از
سرعت (وی) و استقامت
(کازئین) است.

۲. قانون ۲۰-۳۰ گرم: مرز
باریک بین عضله‌سازی
پایدار و آسیب‌های
گوارشی/کلیوی.

۳. زمان‌بندی استراتژیک:
استفاده از وعده قبل از
خواب برای ریکاوری ۸
۸ ساعته شبانه.

علم تغذیه، هنر ایجاد تعادل است. هوشمندانه تمرین کنید، اصولی مصرف کنید.