

گروه دارویی کیش مدیفارم

بتا آلانین TGAMUSCLE مکمل تخصصی افزایش استقامت و کاهش خستگی عضلانی است که با دوز دقیق ۸۰۰ میلی‌گرم در هر جار، به صورت علمی و تحت استانداردهای دارویی در شرکت کیش مدیفارم تولید شده است. این مکمل با هدف پشتیبانی از عملکرد ورزشی حرفه‌ای و بهبود ظرفیت تمرین طراحی شده و از ترکیب خالص بتا آلانین، یکی از شناخته شده‌ترین ترکیبات در فیزیولوژی عضلات، بهره می‌برد.

ورزشکاران، به ویژه در تمرینات قدرتی و استقامتی، معمولاً با خستگی زودرس ناشی از افزایش اسید لاکتیک در عضلات مواجه می‌شوند. تجمع اسید لاکتیک منجر به احساس سوزش و کاهش توان عضلانی می‌شود و در نهایت، عملکرد فرد را محدود می‌کند. بتا آلانین TGAMUSCLE با افزایش سطح کارنوزین در بافت عضلانی، به عنوان بافر طبیعی در برابر اسید لاکتیک عمل کرده و از خستگی زودرس جلوگیری می‌کند. نتیجه، تمرینات طولانی‌تر، بازیابی سریع‌تر و عملکرد فیزیکی پایدارتر است.

برند TGAMUSCLE محصولات خود را به وسیله ی تولید قراردادی شرکت داروسازی معتبر کیش مدیفارم تولید می‌کند؛ مجموعه‌ای که با تکیه بر فناوری داروسازی نوین، مواد اولیه با گرید دارویی (Pharmaceutical Grade) و کنترل کیفی دقیق، در سال‌های اخیر به یکی از برندهای قابل اعتماد در بازار مکمل‌های ورزشی ایران تبدیل شده است. تمام محصولات این برند در واحد GMP کیش مدیفارم تولید شده و دارای استانداردهای بین‌المللی کیفیت و ایمنی هستند.

هدف اصلی ما، آگاهی‌بخشی درباره مکانیسم عملکرد بتا آلانین و معرفی بتا آلانین TGAMUSCLE به عنوان مکملی اثربخش، مطمئن و دارای پشتوانه داروسازی است. از نظر تجاری، این محصول با بهره‌گیری از فرمولاسیون دقیق نسبت به بسیاری از مکمل‌های مشابه در بازار برتری دارد.

هر کپسول معادل یک دوز بهینه است که مصرف منظم آن طی چند هفته باعث افزایش محسوس استقامت در تمرینات شدید می‌شود. این ویژگی، همراه با اعتبار برند کیش مدیفارم، موجب می‌شود بتا آلانین TGAMUSCLE انتخابی ایده‌آل برای ورزشکاران حرفه‌ای و مربیان ورزشی باشد که به دنبال ترکیبی علمی، ایمن و قابل اعتماد هستند.

به بیان ساده، اگر هدفتان افزایش استقامت عضلانی، تأخیر در خستگی، و ارتقای سطح تمرین است، بتا آلانین TGAMUSCLE همان مکملی است که در مسیر پیشرفت ورزشی شما نقش کلیدی ایفا می‌کند.

موارد مصرف مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

(Beta-Alanine) مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE یک اسید آمینه غیر ضروری است که در بدن به صورت طبیعی تولید می‌شود و نقش اصلی آن، افزایش سطح کارنوزین (Carnosine) در عضلات است. کارنوزین ترکیبی دی‌پپتیدی از بتا آلانین و هیستیدین بوده که به عنوان بافر درون عضلانی عمل می‌کند؛ یعنی با تنظیم PH داخلی سلول‌ها، از تجمع بیش از حد یون‌های هیدروژن و اسید لاکتیک جلوگیری کرده و مانع از بروز خستگی زودرس می‌شود.

مصرف قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE سبب افزایش ذخایر کارنوزین در عضله تا بیش از ۷۰٪ در عرض چند هفته می‌شود. این افزایش موجب کاهش سوزش عضلات در تمرینات شدید، بالا رفتن توان انفجاری و بهبود زمان تمرین بدون افت عملکرد است. به همین دلیل، این مکمل در میان ورزشکاران حرفه‌ای، بدنسازان، دوندگان، شناگران و دوچرخه‌سواران به عنوان مکمل پایه استقامت شناخته می‌شود.

موارد مصرف اصلی (On-label Use) قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

- افزایش استقامت عضلانی: با افزایش سطح کارنوزین در فیبرهای تند انقباض، بتا آلانین موجب تأخیر در خستگی عضلات می‌شود. این اثر باعث می‌گردد ورزشکار بتواند تمرینات طولانی‌تر و با کیفیت‌تری انجام دهد، به‌ویژه در ورزش‌هایی مانند بدنسازی، کراس فیت و تمرینات HIIT.
- کاهش خستگی در تمرینات شدید: در طول تمرین‌های با شدت بالا، تولید اسید لاکتیک عامل اصلی خستگی است. قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE با خنثی کردن این اسید، از افت عملکرد در ست‌های پایانی تمرین جلوگیری می‌کند و موجب حفظ قدرت عضلانی می‌شود.
- بهبود عملکرد در تمرینات تناوبی: در ورزش‌هایی که نیاز به انفجارهای کوتاه انرژی دارند (مثل فوتبال، بسکتبال، یا بوکس)، بتا آلانین با بهبود ظرفیت بی‌هوازی به افزایش سرعت ریکواری بین ست‌ها کمک می‌کند.
- تسریع بازسازی عضلات پس از تمرین: افزایش ظرفیت بافری عضله، به بهبود متابولیسم پس از تمرین و دفع سریع‌تر متابولیت‌ها کمک می‌کند. نتیجه: کاهش درد عضلانی (DOMS) و آمادگی بهتر برای تمرین بعدی.
- ارتقای عملکرد ورزشی در افراد نیمه حرفه‌ای: حتی ورزشکاران آماتور نیز می‌توانند از اثرات مثبت قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE در کاهش خستگی عمومی و افزایش تحمل تمرین بهره‌مند شوند، بدون نیاز به مصرف مکمل‌های محرک.

موارد مصرف تکمیلی (Off-label Use) قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

- افزایش تمرکز و عملکرد ذهنی: برخی مطالعات نشان داده‌اند که افزایش سطح کارنوزین می‌تواند اثرات آنتی‌اکسیدانی و محافظت‌کننده بر سیستم عصبی داشته باشد. این ویژگی به حفظ تمرکز در طول تمرینات طولانی کمک می‌کند.
 - کاهش استرس اکسیداتیو ناشی از ورزش: فعالیت‌های شدید فیزیکی موجب تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود. قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE به واسطه‌ی افزایش کارنوزین، به کاهش آسیب اکسیداتیو و محافظت از بافت عضله کمک می‌کند.
 - بهبود ظرفیت تمرینی در ورزشکاران استقامتی: دوچرخه‌سواران، دوندگان و ورزشکاران رشته‌های استقامتی، با مصرف مداوم قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE افزایش قابل‌توجهی در ظرفیت VO_{2max} و عملکرد قلبی-عروقی گزارش کرده‌اند.
 - کمک به افزایش توده‌ی بدون چربی: با امکان تمرین طولانی‌تر و با کیفیت‌تر، مصرف این مکمل به افزایش حجم عضلانی بدون چربی (Lean Muscle Mass) کمک می‌کند، به‌ویژه در ترکیب با برنامه تمرینی منظم و تغذیه مناسب.
 - حمایت از متابولیسم سلولی در افراد پرتحرک: در شرایطی که بدن نیاز به ریکواری سریع دارد (مثلاً کارهای فیزیکی سنگین یا تمرینات روزانه متوالی)، بتا آلانین به عنوان عامل پشتیبان متابولیک عمل می‌کند.
- اگرچه قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE مکملی ایمن و مؤثر است، مصرف آن باید مطابق با توصیه پزشک یا متخصص تغذیه ورزشی انجام شود. مصرف خودسرانه یا بیش‌ازحد می‌تواند باعث بروز عوارض خفیفی مانند احساس مورمور شدن شود که در ادامه توضیح داده خواهد شد.

موارد منع مصرف قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE اگرچه به طور کلی ایمن و دارای تحمل پذیری بالاست، اما در برخی شرایط خاص، مصرف آن توصیه نمی شود یا باید با احتیاط و تحت نظر پزشک صورت گیرد. رعایت این موارد برای حفظ سلامت مصرف کننده و جلوگیری از بروز عوارض ناخواسته ضروری است. در ادامه، موارد اصلی منع مصرف و توضیح علمی هر کدام آورده شده است:

- بیماران مبتلا به بیماری های کلیوی یا کبدی: در افراد دارای نارسایی کلیوی یا اختلال عملکرد کبد، توانایی بدن در متابولیسم و دفع ترکیبات نیتروژنی کاهش می یابد. از آنجا که بتا آلانین نیز در مسیرهای متابولیکی مرتبط با اسیدهای آمینه قرار دارد، مصرف زیاد آن می تواند موجب افزایش بار متابولیکی بر کلیه و کبد شود. بنابراین، در این گروه از بیماران باید از مصرف مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE بدون تجویز پزشک پرهیز شود.
- افراد حساس یا دارای آلرژی به بتا آلانین یا سایر آمینواسیدها: در موارد نادر، حساسیت به ترکیبات آمینواسیدی ممکن است با علائمی مانند خارش، قرمزی پوست، یا تهوع بروز کند. در صورت مشاهده هرگونه واکنش آلرژیک پس از مصرف قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE، باید فوراً مصرف متوقف و به پزشک مراجعه شود.
- زنان باردار و شیرده: تا کنون شواهد علمی کافی درباره ایمنی مصرف بتا آلانین در دوران بارداری و شیردهی وجود ندارد. از آنجا که این ترکیب می تواند از طریق خون به جنین یا از طریق شیر به نوزاد منتقل شود، مصرف آن در این دوران تنها با تشخیص پزشک مجاز است. توصیه می شود مادران باردار یا شیرده از هرگونه مصرف خودسرانه مکمل پرهیز کنند.
- کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال: رشد و تکامل بدنی در سنین پایین نیازمند تعادل دقیق مواد مغذی است. مصرف مکمل های اسیدآمینه ای مانند بتا آلانین در سنین رشد می تواند موجب تغییر در متابولیسم طبیعی بدن شود. به همین دلیل، مصرف قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE برای افراد زیر ۱۸ سال توصیه نمی شود مگر با تجویز مستقیم پزشک متخصص.
- بیماران مبتلا به بیماری های عصبی یا روانی: در برخی مطالعات، بتا آلانین به دلیل تأثیر احتمالی بر سیستم عصبی مرکزی، در بیماران مبتلا به صرع یا اختلالات اضطرابی باید با احتیاط مصرف شود. اگرچه خطر مستقیم اثبات نشده است، اما به منظور پیشگیری از تحریک عصبی یا بی خوابی، توصیه می شود این بیماران از مصرف بدون تجویز پزشک خودداری کنند.
- افرادی که از مکمل های محرک (Stimulant) یا انرژی زا استفاده می کنند: مصرف همزمان مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE با مکمل های حاوی کافئین، نیاسین یا ترکیبات پیش ساز انرژی ممکن است منجر به تشدید احساس گرگرفتگی یا مور مور شدن پوست شود. در چنین شرایطی، باید میزان مصرف تنظیم شده یا فاصله زمانی بین مکمل ها رعایت شود.
- افراد دارای مشکلات فشار خون یا ضربان قلب بالا: هرچند بتا آلانین به طور مستقیم بر فشار خون تأثیر ندارد، اما در ترکیب با سایر مکمل های پیش ورزشی ممکن است فشار سیستمیک را افزایش دهد. بنابراین، افرادی که سابقه فشار خون بالا، آریتمی قلبی یا مصرف داروهای قلبی دارند، باید پیش از مصرف با پزشک خود مشورت کنند.

نکات هشدار و احتیاط عمومی در زمان مصرف مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

- مصرف بیش از حد از دوز توصیه شده (بیش از ۴ گرم در روز) ممکن است موجب احساس سوزن سوزن شدن (پارستزی) در پوست شود.
 - در صورت بروز تهوع، سرگیجه یا واکنش پوستی غیرعادی، مصرف باید قطع و با پزشک مشورت شود.
 - از مصرف همزمان با الکل یا داروهای متابولیزه شونده از مسیرهای کبدی بدون مشورت پزشک پرهیز شود.
 - در صورت انجام جراحی یا بستری شدن، باید مصرف مکمل به پزشک معالج اطلاع داده شود.
- در مجموع، اگرچه مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE مکملی ایمن و مؤثر است، رعایت اصول مصرف صحیح و توجه به هشدارهای فوق، ایمنی استفاده را تضمین می کند و مانع از بروز عوارض ناخواسته خواهد شد.

تداخلات دارویی و غذایی قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

تداخل دارویی (Drug Interaction) به حالتی گفته می شود که در آن، مصرف همزمان دو یا چند دارو یا مکمل باعث تغییر در جذب، متابولیسم، اثر یا دفع یکی از آن ها می شود. این تغییر ممکن است موجب افزایش یا کاهش اثر ماده فعال شود و در نتیجه، کارایی درمان یا ایمنی مصرف کننده را تحت تأثیر قرار دهد. در مورد قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE، اگرچه این ترکیب در اغلب افراد بدون تداخل قابل توجه است، اما برخی داروها و مواد غذایی می توانند بر نحوه جذب یا متابولیسم آن تأثیر بگذارند. آگاهی از این موارد به مصرف کننده کمک می کند تا مکمل را به صورت ایمن و مؤثر استفاده نماید.

بتا آلانین پس از مصرف خوراکی از طریق دستگاه گوارش جذب شده و در کبد به کارنوزین تبدیل می شود. بخشی از آن نیز به صورت مستقیم وارد جریان خون شده و در بافت عضله تجمع می یابد. از آنجا که متابولیسم بتا آلانین به مسیرهای آنزیمی و کبدی (به ویژه مسیرهای آنزیم های ترانس آمیناز) وابسته است، داروها یا مواد غذایی که بر فعالیت این آنزیم ها اثر می گذارند، می توانند سطح خونی بتا آلانین را تغییر دهند. در ادامه به ذکر برخی از این مواد اشاره خواهیم کرد:

۱. کافئین (Caffeine)

مصرف همزمان قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE با مکمل های کافئین دار (مانند پودرهای پری ورک آوت یا نوشیدنی های انرژی زا) ممکن است موجب افزایش تحریک پذیری سیستم عصبی و تشدید احساس مور مور شدن (پارستزی) شود. اگرچه از نظر ایمنی خطرناک نیست، اما در افراد حساس می تواند ناراحتی موقتی ایجاد کند. پیشنهاد می شود فاصله ۱ تا ۲ ساعت بین مصرف این دو مکمل رعایت گردد.

۲. کراتین (Creatine Monohydrate)

تحقیقات نشان داده اند که مصرف همزمان بتا آلانین و کراتین ممکن است باعث افزایش هم افزایی در عملکرد ورزشی شود. اما از آنجا که هر دو مکمل از طریق مسیرهای انرژی زایی عضله عمل می کنند، توصیه می شود برای جلوگیری از بار متابولیکی زیاد، مصرف آن ها طبق برنامه متخصص تغذیه تنظیم گردد. (برای مشاهده جزئیات، می توانید به صفحه محصول کراتین TGAMUSCLE مراجعه کنید).

۳. نیاسین (Vitamin B3)

نیاسین باعث گشادشدن عروق و ایجاد احساس گرگرفتگی می‌شود. مصرف همزمان آن با قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE ممکن است این اثر را تشدید کند. بهتر است این دو ترکیب در وعده‌های جداگانه مصرف شوند.

۴. داروهای متابولیزه‌شونده از طریق کبد (مثل فنی‌توئین، کاربامازپین)

از آنجا که بتا آلانین ممکن است مسیرهای آنزیمی کبدی (CYP450) را درگیر کند، مصرف همزمان با داروهای ضدصرع یا داروهای کبدی باید با احتیاط انجام شود تا سطح خونی داروها تغییر نکند.

۵. داروهای پایین‌آورنده فشار خون یا ضربان قلب (مثل بتابلوکرها)

در افراد مصرف‌کننده مکمل‌های پیش‌ورزشی یا انرژی‌زا همراه با داروهای قلبی، احتمال افزایش فشار خون موقتی وجود دارد. در این شرایط، باید پزشک معالج از مصرف مکمل اطلاع داشته باشد.

۶. غذاهای بسیار پروتئینی

مصرف همزمان قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE با وعده‌های غذایی سنگین پروتئینی (مانند گوشت قرمز یا مکمل‌های پروتئینی (Whey) ممکن است جذب آن را اندکی کاهش دهد، زیرا اسیدهای آمینه مشابه برای جذب رقابت می‌کنند. با این حال، این تأثیر معمولاً خفیف و موقتی است. توصیه می‌شود بتا آلانین TGAMUSCLE حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از غذا مصرف شود.

۷. گریپ‌فروت و آب مرکبات خاص

گریپ‌فروت می‌تواند فعالیت آنزیم‌های کبدی را کاهش دهد و باعث افزایش سطح خونی برخی مکمل‌ها شود. مصرف همزمان گریپ‌فروت با بتا آلانین توصیه نمی‌شود تا از تغییر احتمالی در متابولیسم آن جلوگیری گردد.

۸. الکل (اتانول)

مصرف الکل همراه با مکمل‌های متابولیکی مانند بتا آلانین ممکن است عملکرد کبد را مختل کرده و باعث کاهش جذب یا افزایش دفع ترکیب شود. توصیه می‌شود در طول دوره مصرف مکمل از مصرف هرگونه نوشیدنی الکلی خودداری شود.

⚠ نکات ایمنی مهم

- همیشه پزشک یا داروساز خود را از مصرف مکمل‌ها مطلع کنید، به‌ویژه اگر داروهای مزمن مصرف می‌کنید.
- در صورت بروز عوارضی مانند سرگیجه، تهوع یا قرمزی غیرمعمول پوست پس از مصرف همزمان با داروهای دیگر، مصرف مکمل را موقتاً متوقف کنید.
- از مصرف همزمان چند مکمل دارای ترکیبات مشابه بدون نظارت متخصص پرهیز کنید.

در مجموع، بتا آلانین TGAMUSCLE در صورت مصرف صحیح و با رعایت فاصله زمانی مناسب با داروها و غذاها، تداخلی جدی ایجاد نمی‌کند. رعایت توصیه‌های بالا موجب افزایش ایمنی و اثربخشی مکمل در بدن خواهد شد.

عوارض جانبی مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE در دوزهای توصیه شده، برای اغلب مصرف کنندگان ایمن است و به طور کلی عوارض جانبی شدیدی ایجاد نمی کند. با این حال، مانند تمام ترکیبات آمینواسیدی و مکمل های ورزشی، در برخی افراد ممکن است علائم خفیف یا موقتی بروز یابد که معمولاً بی خطر بوده و پس از مدتی مصرف منظم، کاهش می یابد.

درک علمی عوارض جانبی به مصرف کننده کمک می کند تا واکنش های طبیعی بدن را از علائم هشداردهنده افتراق دهد و در صورت نیاز، مصرف را اصلاح یا متوقف کند. عوارض جانبی قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE در دوزهای توصیه شده معمولاً خفیف، موقت و برگشت پذیر هستند. رعایت دوز مصرفی، نوشیدن آب کافی، و مصرف همراه غذا می تواند احتمال بروز عوارض را به حداقل برساند. در صورت وجود هرگونه شک یا علائم غیرطبیعی، بهترین اقدام، مشورت با پزشک یا داروساز است.

همان طور که گفته شد بتا آلانین یک اسید آمینه طبیعی است که در بدن به کارنوزین تبدیل می شود. افزایش ناگهانی سطح بتا آلانین در خون، به ویژه در دوزهای بالا یا مصرف سریع، می تواند گیرنده های عصبی سطح پوست را تحریک کند و باعث بروز علائمی موقتی مانند مورمور شدن یا گرگرفتگی شود. این واکنش ها معمولاً نشانه ای از سمیت نیستند بلکه پاسخ طبیعی بدن به افزایش ناگهانی غلظت بتا آلانین هستند.

علاوه بر آن، تفاوت های ژنتیکی در متابولیسم آمینواسیدها، وضعیت هیدراتاسیون، و زمان مصرف (مثلاً با معده خالی یا همراه غذا) می تواند بر شدت بروز عوارض تأثیر بگذارد. به طور کلی، عوارض بتا آلانین TGAMUSCLE می تواند به دو گروه تقسیم کرد شایع و نادر.

عوارض شایع (Common) در کمتر از ۱۰٪ مصرف کنندگان بروز می کند و معمولاً خفیف و گذرا است. عوارض نادر (Rare) در درصد بسیار کمی از افراد مشاهده می شود و معمولاً در صورت مصرف بیش از حد یا تداخل با سایر مکمل ها رخ می دهد.

عوارض جانبی شایع قرص مکمل بتا آلانین

- پارستزی (Paresthesia) احساس مورمور شدن یا سوزن سوزن شدن پوست: این عارضه شایع ترین واکنش بدن به مصرف بتا آلانین است. معمولاً در نواحی صورت، گردن یا بازوها احساس می شود و به دلیل تحریک گیرنده های عصبی سطحی پوست رخ می دهد. این حالت موقتی است و در عرض ۳۰ تا ۶۰ دقیقه از بین می رود. برای پیشگیری، توصیه می شود دوز روزانه به چند بخش تقسیم و همراه غذا مصرف شود.
- احساس گرما یا قرمزی خفیف پوست (Flushing): بر اثر افزایش جریان خون سطحی ایجاد می شود و معمولاً با پارستزی همراه است. مصرف با معده پر یا کاهش دوز مصرفی می تواند شدت این حالت را کاهش دهد. این عارضه خطرناک نیست و معمولاً پس از چند روز مصرف منظم از بین می رود.
- تهوع یا ناراحتی گوارشی خفیف: در برخی افراد، به ویژه در صورت مصرف با معده خالی یا همراه با سایر مکمل ها، ممکن است ناراحتی گوارشی خفیفی ایجاد شود. مصرف با وعده غذایی سبک یا کاهش سرعت بلع مکمل معمولاً از بروز این حالت جلوگیری می کند.

- بی‌خوابی یا تحریک‌پذیری خفیف: اگر مکمل در ساعات پایانی روز مصرف شود، ممکن است در برخی افراد حساس موجب بی‌خوابی شود. علت آن، تحریک متابولیسم و افزایش سطح انرژی در ساعات استراحت است. توصیه می‌شود آخرین دوز حداقل ۴ ساعت پیش از خواب مصرف گردد.

عوارض نادر یا وابسته به شرایط خاص قرص مکمل بتا آلانین

- افزایش خفیف فشار خون یا تپش قلب موقتی: در صورت مصرف همزمان با مکمل‌های انرژی‌زا یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار ممکن است رخ دهد. معمولاً خطرناک نیست ولی در افراد با سابقه فشار خون بالا باید با احتیاط مصرف شود.
- واکنش‌های آلرژیک (به‌ندرت): در برخی افراد ممکن است واکنش پوستی مانند خارش یا کهیر بروز کند. در چنین مواردی مصرف باید بلافاصله قطع و با پزشک مشورت شود.
- اختلالات گوارشی موقتی در مصرف بیش‌ازحد: مصرف بیش از ۴ تا ۶ گرم بتا آلانین در روز ممکن است منجر به نفخ، تهوع یا اسهال خفیف شود. تنظیم دوز و مصرف تدریجی معمولاً مشکل را برطرف می‌کند.

📌 چه زمانی باید به پزشک مراجعه شود؟

در صورتی که هر یک از علائم زیر مشاهده شود، باید مصرف مکمل متوقف و به پزشک مراجعه گردد:

- بروز بثورات پوستی شدید یا کهیر گسترده
- تپش قلب مداوم یا احساس اضطراب غیرعادی
- تهوع یا استفراغ شدید
- علائم عصبی مانند بی‌قراری یا خواب‌آلودگی بیش‌ازحد

مصرف قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE در دوران بارداری و

شیردهی

قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE از جمله فرآورده‌های تغذیه‌ای است که به‌طور عمده برای بهبود عملکرد ورزشی و افزایش استقامت عضلانی طراحی شده است. اگرچه بتا آلانین در بدن به‌صورت طبیعی وجود دارد و جزء اسیدهای آمینه غیرضروری محسوب می‌شود، اما مصرف مکمل آن در دوران بارداری و شیردهی باید با دقت ویژه و تحت نظر پزشک انجام شود. در این دوران، تغییرات فیزیولوژیک بدن مادر می‌تواند بر نحوه جذب، متابولیسم و دفع ترکیبات تغذیه‌ای اثرگذار باشد و حتی ترکیبات بی‌خطر در شرایط عادی ممکن است در این زمان نیاز به بررسی بیشتری داشته باشند.

تاکنون مطالعات بالینی کافی در مورد ایمنی مصرف بتا آلانین در زنان باردار انجام نشده است. داده‌های موجود نشان می‌دهد که بتا آلانین می‌تواند از جفت عبور کرده و وارد گردش خون جنین شود. با توجه به نبود شواهد قطعی درباره بی‌خطری کامل آن در رشد جنین، سازمان‌های بین‌المللی از جمله FDA، این ترکیب را در دسته Category C قرار می‌دهند؛ به این معنا که مطالعات حیوانی اثرات نامطلوبی را نشان داده‌اند ولی شواهد کافی در انسان وجود ندارد. بنابراین مصرف این مکمل در بارداری تنها زمانی مجاز است که منافع آن برای مادر بیش از خطرات احتمالی برای جنین باشد.

در صورت نیاز به مصرف، پزشک باید دوز را به حداقل مؤثر کاهش داده و وضعیت مادر از نظر فشار خون، عملکرد کلیه و کبد و سلامت عمومی پایش شود. همچنین مصرف همزمان با سایر مکمل‌های حاوی اسیدهای آمینه یا انرژی‌زا در دوران بارداری به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

در دوران شیردهی، مواد مغذی و ترکیبات مختلف از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شوند. بتا آلانین به عنوان یک اسید آمینه محلول در آب، می‌تواند وارد شیر شود. اگرچه غلظت آن در شیر احتمالاً پایین است، اما اثرات دقیق آن بر نوزاد هنوز ناشناخته است. نوزادان دارای سیستم متابولیک ناپخته هستند و ممکن است در دفع ترکیبات اضافی دچار مشکل شوند. از این رو، مصرف قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE در دوران شیردهی تنها در موارد خاص و با نظر پزشک متخصص زنان یا متخصص تغذیه مجاز است.

در صورتی که مادر در این دوران نیاز به مکمل‌های ورزشی داشته باشد، توصیه می‌شود از ترکیبات ایمن‌تر مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی تأیید شده استفاده شود و از مصرف مکمل‌های عملکردی بدون نظارت تخصصی پرهیز شود. خطرات احتمالی مصرف خودسرانه

- افزایش بار متابولیکی بر کلیه و کبد مادر
- احتمال انتقال مقادیر کم بتا آلانین به جنین یا شیرخوار
- احتمال بروز واکنش‌های پوستی (پارستزی یا قرمزی) که می‌تواند موجب ناراحتی در دوران بارداری شود
- احتمال تداخل با داروهای مصرفی مادر (مانند مکمل‌های آهن یا ویتامین‌های پیش‌زایمان)

به همین دلیل، هرگونه مصرف مکمل در این دوران باید با اطلاع پزشک انجام شود و از خرید یا مصرف خودسرانه مکمل‌های ورزشی یا انرژی‌زا به شدت پرهیز گردد. در صورت نیاز به حفظ انرژی یا جلوگیری از خستگی، ابتدا رژیم غذایی و سطح فعالیت فیزیکی باید توسط متخصص بررسی شود. مصرف کافی آب، خواب مناسب و تغذیه غنی از پروتئین طبیعی (مانند ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات) معمولاً نیاز به مکمل‌های عملکردی را کاهش می‌دهد.

اگر پزشک مصرف بتا آلانین را تأیید کرد، باید از دوز پایین شروع شود و در صورت بروز هرگونه عارضه، مصرف قطع شود. مصرف مکمل باید همیشه با فاصله زمانی از داروهای بارداری یا شیردهی انجام شود تا احتمال تداخل کاهش یابد.

به طور کلی، مصرف قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی‌شود مگر در شرایط خاص و با تجویز پزشک متخصص. با توجه به فقدان اطلاعات قطعی درباره ایمنی کامل این ترکیب در مادر و نوزاد، احتیاط در مصرف ضروری است. ایمنی مادر و سلامت نوزاد باید همواره در اولویت قرار گیرد، و هر تصمیم درباره مصرف مکمل باید بر پایه ارزیابی پزشکی فردی اتخاذ شود.

دوز، میزان مصرف و نحوه نگهداری قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE حاوی ۸۰۰ میلی‌گرم بتا آلانین خالص با گرید دارویی (Pharmaceutical Grade) است. مقدار مصرف مکمل باید متناسب با هدف فرد و سطح فعالیت بدنی تنظیم شود. دوز عمومی پیشنهادی برای بزرگسالان ۲ تا ۴ گرم در روز (معادل ۳ تا ۵ کپسول که بهتر است این مقدار در طول روز به چند وعده تقسیم شود تا از بروز احساس مور مور شدن جلوگیری شود).

برنامه مصرف پیشنهادی:

- روزهای تمرین: ۲ کپسول حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پیش از تمرین + ۱ تا ۲ کپسول پس از تمرین یا در وعده غذایی بعدی
- روزهای استراحت: ۱ تا ۲ کپسول در دو نوبت مختلف روز (مثلاً صبح و عصر) برای حفظ سطح پایدار کارنوزین عضله

مصرف مداوم مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE برای ۴ تا ۸ هفته، به صورت علمی موجب افزایش قابل توجه سطح کارنوزین عضله می شود. تأثیر آن معمولاً پس از ۲ تا ۴ هفته مصرف منظم قابل احساس است.

نحوه مصرف صحیح

- مکمل را با یک لیوان کامل آب میل کنید.
- بهترین زمان مصرف، همراه با وعده غذایی سبک یا میان وعده پروتئینی است.
- از مصرف مکمل با معده خالی، به ویژه در افراد حساس به تحریک گوارشی، خودداری شود.
- توصیه می شود از مصرف در ساعات پایانی شب پرهیز گردد، زیرا ممکن است موجب افزایش سطح انرژی و اختلال خواب شود.
- در صورت استفاده همزمان از سایر مکمل ها) مانند کراتین یا کافئین(TGAMUSCLE ، فاصله زمانی حداقل ۶۰ تا ۹۰ دقیقه بین مصرف مکمل ها رعایت گردد تا جذب و اثرگذاری بهینه انجام شود.

مصرف دوزهای بالاتر از ۶ گرم در روز هیچ مزیت اضافی از نظر عملکرد ندارد و تنها احتمال بروز عوارضی مانند مورمور شدن، قرمزی پوست و ناراحتی گوارشی را افزایش می دهد. در صورت مصرف تصادفی دوز بالا، نوشیدن آب کافی و پرهیز از فعالیت شدید توصیه می شود. در موارد بروز علائم غیرمعمول، حتماً با پزشک مشورت شود. نحوه نگهداری محصول به منظور حفظ کیفیت و پایداری محصول، شرایط نگهداری نقش مهمی دارد. شرایط توصیه شده مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

- در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتی گراد نگهداری شود.
- دور از نور مستقیم خورشید، حرارت و رطوبت قرار گیرد.
- درب ظرف را پس از هر بار مصرف کاملاً بسته نگه دارید.
- از انتقال محتویات به ظروف دیگر خودداری کنید تا خطر آلودگی یا رطوبت کاهش یابد.
- مکمل باید دور از دسترس کودکان نگهداری شود.

بسته بندی محصول

کپسول :شکل دارویی

میلی گرم در هر کپسول ۸۰۰ :دوز

جار ۹۰ عددی و ۱۲۰ عددی :بسته بندی

شرکت داروسازی کیش مدیفارم :شرکت تولید کننده

نکات تکمیلی برای مصرف کنندگان حرفه ای مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

بتا آلانین TGAMUSCLE را می توان در دوره های ۸ تا ۱۲ هفته ای مصرف کرد و پس از آن ۲ تا ۴ هفته وقفه ایجاد نمود. برای نتایج بهینه، مصرف آن را می توان با مکمل های کراتین TGAMUSCLE یا کافئین TGAMUSCLE ترکیب کرد (در زمان های متفاوت مصرف).

همچنین نوشیدن مایعات کافی در طول روز (حداقل ۲ تا ۳ لیتر) به بهبود جذب و جلوگیری از عوارض گوارشی کمک می کند. مصرف منظم و صحیح مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE با رعایت دوز مناسب، تغذیه کافی و استراحت کافی می تواند به طور چشمگیری استقامت عضلانی و کیفیت تمرینات را افزایش دهد. پیروی از دستور مصرف و نگهداری صحیح، ایمنی و اثربخشی مکمل را تضمین می کند.

سوالات متداول (FAQ) مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

همواره پیش از شروع مصرف مکمل های ورزشی، به ویژه در صورت مصرف دارو یا ابتلا به بیماری های خاص، با پزشک یا متخصص تغذیه ورزشی مشورت کنید. انتخاب آگاهانه مکمل و مصرف مطابق دستور، کلید بهره مندی از اثرات ایمن و علمی آن است. ما در ادامه برخی از سوالات متداول در خصوص مصرف قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE را ذکر کرده و توضیح داده ایم.

۱. مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE را چه زمانی باید مصرف کنم؟

بهترین زمان مصرف این مکمل، حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین است تا سطح کارنوزین عضله به صورت بهینه افزایش یابد. در روزهای غیرتمرینی نیز مصرف ۱ تا ۲ وعده در فواصل زمانی مختلف (مثلاً صبح و عصر) برای حفظ اثر توصیه می شود. مصرف همراه غذا یا میان وعده سبک، جذب را بهبود می دهد و احتمال بروز مور مور شدن را کاهش می دهد.

۲. آیا می توانم بتا آلانین TGAMUSCLE را با مکمل های دیگر مصرف کنم؟

بله. مصرف همزمان بتا آلانین با مکمل های کراتین TGAMUSCLE و کافئین TGAMUSCLE مجاز است و حتی اثرات هم افزایی دارد. با این حال، باید فاصله زمانی حداقل ۶۰ تا ۹۰ دقیقه بین مصرف آن ها رعایت شود تا جذب هر ترکیب به صورت کامل انجام شود و خطر تحریک گوارشی یا مور مور شدن افزایش نیابد.

۳. احساس سوزن سوزن شدن یا مور مور شدن بعد از مصرف طبیعی است؟

بله. این حالت که به آن پارستزی (Paresthesia) گفته می شود، یکی از اثرات موقت و بی خطر بتا آلانین است که معمولاً در پوست صورت، گردن یا بازو احساس می شود. این واکنش به دلیل تحریک گیرنده های عصبی سطح پوست رخ می دهد و معمولاً پس از ۳۰ تا ۶۰ دقیقه برطرف می شود. برای کاهش شدت آن می توان دوز را تقسیم و همراه غذا مصرف کرد.

۴. برای مشاهده اثرات مکمل، چه مدت باید مصرف کنم؟

اثر بخشی بتا آلانین تدریجی است. معمولاً بین ۲ تا ۴ هفته مصرف منظم لازم است تا سطح کارنوزین در عضلات افزایش یافته و اثرات واقعی آن در کاهش خستگی و افزایش استقامت مشاهده شود. مصرف کوتاه مدت تأثیر قابل توجهی ندارد و تداوم مصرف کلید دستیابی به نتیجه است.

۵. آیا مصرف قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE برای بانوان مجاز است؟

بله. بتا آلانین TGAMUSCLE فاقد هرگونه ترکیب هورمونی یا محرک است و مصرف آن برای بانوان ورزشکار ایمن محسوب می شود. این مکمل می تواند به افزایش استقامت و کاهش خستگی در بانوانی که در تمرینات هوازی، پیلاتس، فیتنس یا دوچرخه سواری فعالیت دارند کمک کند.

۶. آیا باید در روزهای استراحت هم بتا آلانین مصرف کنم؟

بله. برای حفظ سطح پایدار کارنوزین در عضله، مصرف مکمل حتی در روزهای بدون تمرین توصیه می شود. در این روزها می توانید ۱ تا ۲ کپسول در دو وعده (مثلاً صبح و عصر) مصرف کنید تا اثر تجمعی مکمل حفظ شود.

۷. آیا مصرف قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE با قهوه یا نوشیدنی انرژیزا مجاز است؟

بهتر است از مصرف همزمان بتا آلانین با نوشیدنی های حاوی کافئین یا نیاسین خودداری شود، زیرا ممکن است احساس مور مور شدن یا قرمزی پوست را تشدید کند. اگر هر دو مصرف می شوند، حداقل یک ساعت فاصله زمانی بین آن ها رعایت شود.

۸. آیا بتا آلانین برای همه ی رشته های ورزشی مفید است؟

بتا آلانین بیشتر برای ورزش هایی مفید است که نیاز به تحمل خستگی بالا و انقباضات عضلانی مکرر دارند؛ مانند بدنسازی، کراس فیت، دو سرعت، فوتبال، شنا و دوچرخه سواری. برای فعالیت های سبک یا تمرین های کششی، مصرف آن ضرورت ندارد.

۹. اگر مصرف را برای مدتی قطع کنم چه اتفاقی می افتد؟

در صورت قطع مصرف برای چند هفته، سطح کارنوزین عضله به تدریج کاهش می یابد و اثرات مکمل از بین می رود. برای حفظ مزایا، توصیه می شود دوره های ۸ تا ۱۲ هفته ای مصرف با دوره استراحت ۲ تا ۴ هفته ای تنظیم شود.

۱۰. آیا مصرف چند ماه بتا آلانین عارضه دارد؟

خیر. در مطالعات بالینی، مصرف بتا آلانین در دوزهای معمول (۲ تا ۴ گرم روزانه) برای مدت چند ماه بی خطر گزارش شده است. تنها در دوزهای بسیار بالا ممکن است عوارض خفیف گوارشی یا پوستی بروز کند. رعایت دوز توصیه شده ایمنی کامل را تضمین می کند.

جمع‌بندی | درباره قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE

مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE یکی از فرآورده‌های تخصصی و علمی شرکت داروسازی کیش مدیفارم است که با هدف افزایش استقامت عضلانی، بهبود عملکرد فیزیکی و کاهش خستگی ناشی از تجمع اسید لاکتیک طراحی و تولید شده است. این مکمل با دوز دقیق در هر کپسول، از مواد اولیه خالص دارویی (Pharmaceutical Grade) تهیه شده و تحت استانداردهای GMP تولید می‌گردد.

مصرف منظم قرص مکمل بتا آلانین TGAMUSCLE موجب افزایش سطح کارنوزین عضله می‌شود؛ ترکیبی طبیعی که به عنوان بافر درون سلولی از افت PH و خستگی زودرس جلوگیری می‌کند. نتیجه، تمرینات طولانی‌تر، بازیابی سریع‌تر و بهبود محسوس عملکرد ورزشی است.

تولید این محصول در شرکت داروسازی کیش مدیفارم تضمین‌کننده کیفیت، خلوص و ایمنی است. کنترل دقیق فرمولاسیون و دوز مصرفی، این مکمل را به گزینه‌ای مطمئن برای ورزشکاران حرفه‌ای، مربیان و ورزش‌دوستان تبدیل کرده است. به طور کل، بتا آلانین TGAMUSCLE ترکیبی علمی، ایمن و اثربخش است که در صورت مصرف صحیح و مداوم، موجب ارتقای توان فیزیکی و استقامت بدن می‌شود.

برای دریافت اطلاعات بیشتر، مشاهده سایر مکمل‌های ورزشی تولیدکننده، به وبسایت رسمی شرکت کیش مدیفارم مراجعه کنید:

قرص و کپسول مکمل کافئین و TGAMUSCLE و KMPSPORT

مکمل ال آرژنین و KMPSPORT و مکمل ال آرژنین TGAMUSCLE

قرص و کپسول مکمل ال کارنیتین و KMPSPORT