

گروه دارویی کیش مدیفارم

پودر کارژئین TGAMUSCLE یکی از پیشرفته‌ترین مکمل‌های پروتئینی دیرجذب است که برای حمایت طولانی‌مدت از عضلات، به‌ویژه در زمان استراحت و خواب طراحی شده است. این پودر کارژئین TGAMUSCLE با جذب تدریجی در بدن، منبعی پایدار از آمینواسیدها را در اختیار عضلات قرار می‌دهد تا روند ترمیم و رشد بافت‌های عضلانی حتی در ساعات طولانی بدون غذا نیز ادامه یابد. این ویژگی باعث شده که پودر کارژئین TGAMUSCLE انتخاب اول ورزشکاران حرفه‌ای، بدنسازان و افرادی باشد که به دنبال افزایش حجم خالص عضله بدون تجمع چربی هستند.

بسیاری از ورزشکاران پس از تمرینات سخت، با پدیده‌ی «کاتابولیسم شبانه» یا تحلیل عضله در خواب مواجه می‌شوند. در ساعات استراحت، سطح قند خون کاهش یافته و بدن برای تأمین انرژی، به سراغ ذخایر پروتئینی عضلات می‌رود. نتیجه؟ از دست رفتن بخشی از عضلاتی که با زحمت ساخته شده‌اند. کارژئین با جذب آرام در طول شب، این چرخه را متوقف کرده و با آزادسازی تدریجی آمینواسیدها، به حفظ و رشد عضلات کمک می‌کند. در واقع، این پودر همانند یک «تغذیه شبانه هوشمند» عمل می‌کند که بدن را حتی هنگام خواب، در حالت آنابولیک نگه می‌دارد.

محصول پودر کارژئین TGAMUSCLE توسط شرکت تأمین گستر الوند و با فرمولاسیون علمی و تولید قراردادی در شرکت داروسازی کیش مدیفارم ساخته شده است. کیش مدیفارم به عنوان یکی از تولیدکنندگان معتبر دارویی کشور، به رعایت استانداردهای بین‌المللی GMP و کنترل کیفی دقیق شهرت دارد. این همکاری مشترک تضمین می‌کند که هر پیمانه از پودر کارژئین TGAMUSCLE از مواد اولیه خالص، طعم کنترل‌شده و کیفیت پایدار برخوردار است — ترکیبی از علم تغذیه ورزشی و فناوری داروسازی مدرن.

پودر کارژئین TGAMUSCLE نه تنها یک مکمل پروتئینی است، بلکه ابزاری علمی برای تغذیه پایدار عضلات در زمان استراحت محسوب می‌شود. این محصول برای ورزشکارانی که خواهان پیشرفت اصولی، کنترل چربی بدن و بازسازی کامل عضلات هستند، طراحی شده و با استانداردهای دارویی کیش مدیفارم، اطمینان مصرف را دوچندان کرده است.

کارژئین نوعی پروتئین طبیعی موجود در شیر است که به دلیل سرعت جذب پایین، در بدن به آرامی هضم می‌شود و جریان مداومی از آمینواسیدها را برای سلول‌های عضلانی فراهم می‌کند. در نتیجه، برخلاف وی پروتئین (Whey) tgamuscple که جذب سریعی دارد و بیشتر برای بعد از تمرین مناسب است، پودر کارژئین TGAMUSCLE گزینه‌ای ایده‌آل برای مصرف شبانه یا بین وعده‌ها محسوب می‌شود.

این ویژگی باعث می‌شود بدن برای ساعت‌ها در حالت آنابولیک باقی بماند و فرایند تجزیه عضلات (کاتابولیسم) به‌طور قابل‌توجهی کاهش یابد. به همین دلیل، مصرف منظم این مکمل به افزایش توده عضلانی خالص، بهبود بازسازی بافت‌ها و افزایش ماندگاری انرژی کمک می‌کند.

موارد مصرف اصلی پودر کارژئین TGAMUSCLE

هرچند پودر کارژئین TGAMUSCLE یک مکمل ایمن و غذایی است، اما مصرف آن باید بر اساس نیاز بدنی، وزن، و سطح فعالیت روزانه انجام شود. استفاده بیش از حد از پروتئین می‌تواند فشار اضافی بر کلیه‌ها وارد کند. بنابراین، توصیه می‌شود مصرف این محصول تحت نظر متخصص تغذیه یا مربی ورزشی حرفه‌ای باشد تا بهترین نتیجه از نظر عضله‌سازی و سلامت عمومی حاصل گردد.

پیشگیری از تحلیل عضلات در زمان استراحت یا خواب

در طول خواب یا فاصله‌های طولانی بین وعده‌های غذایی، بدن برای تأمین انرژی، به سراغ بافت‌های عضلانی می‌رود. کارژئین با آزادسازی آهسته آمینواسیدها، عضلات را در طول شب تغذیه کرده و از تجزیه آن‌ها جلوگیری می‌کند. این ویژگی باعث می‌شود بدن حتی در زمان خواب هم در مسیر رشد و ترمیم باقی بماند.

افزایش ماندگاری احساس سیری و کنترل وزن

پودر کارژئین TGAMUSCLE به دلیل خاصیت ژله‌ای در معده، باعث کند شدن تخلیه معده و افزایش احساس سیری می‌شود. این موضوع به ویژه برای افرادی که در دوره کات یا کاهش وزن هستند مفید است، زیرا مانع پرخوری شبانه و دریافت کالری اضافی می‌شود.

ریکاوری عضلانی پس از تمرینات سنگین

بدن پس از تمرین به ترکیبی از پروتئین سریع و آهسته جذب نیاز دارد. مصرف کارژئین پس از تمرین، در کنار وی یا به صورت جداگانه، به ترمیم بافت‌های عضلانی آسیب‌دیده و افزایش سنتز پروتئین در طول شب کمک می‌کند.

تأمین پروتئین برای افرادی با برنامه غذایی محدود یا گیاه‌خواران انعطاف‌پذیر

ورزشکارانی که به هر دلیل مصرف پروتئین حیوانی را کاهش داده‌اند، می‌توانند از پودر کارژئین TGAMUSCLE برای حفظ سطح نیترژن و جلوگیری از تحلیل عضله استفاده کنند. این مکمل به عنوان منبع کامل آمینواسیدهای ضروری، به حفظ توازن پروتئینی بدن کمک می‌کند.

افزایش کیفیت خواب و ریکاوری شبانه

وجود آمینواسید تربیتوفان در کارژئین، با افزایش سطح سروتونین و ملاتونین در بدن، به آرامش عضلانی و خواب عمیق‌تر کمک می‌کند. خواب کافی یکی از مؤثرترین عوامل در بازسازی عضلات و ترشح طبیعی هورمون رشد است.

افزایش قدرت عضلانی در دوره حجم (Bulking)

مصرف منظم پودر کارژئین TGAMUSCLE در دوره حجم، به دلیل آزادسازی پیوسته مواد مغذی، باعث افزایش تدریجی توده عضله بدون افزایش چربی بدن می‌شود. این ویژگی برای بدنسازی که به دنبال رشد کنترل‌شده و باکیفیت هستند اهمیت زیادی دارد.

پشتیبانی تغذیه‌ای در شرایط بیماری یا رژیم کم‌کالری

در دوره‌های نقاهت یا رژیم‌های سنگین که دریافت پروتئین کافی دشوار است، مصرف کارژئین می‌تواند از کاهش توده عضله جلوگیری کند. به همین دلیل، این مکمل در برخی موارد با توصیه پزشک یا متخصص تغذیه برای بیماران در حال ریکاوری نیز تجویز می‌شود.

اهمیت آگاهی از موارد منع مصرف پودر کارژئین TGAMUSCLE

پودر کارژئین TGAMUSCLE یک مکمل پروتئینی با منشأ لبنی است که در بیشتر افراد کاملاً ایمن و مؤثر است، اما مانند هر ترکیب تغذیه‌ای دیگر، در برخی شرایط باید با احتیاط یا اجتناب مصرف شود. آگاهی از این موارد به

پیشگیری از عوارض گوارشی یا متابولیکی کمک کرده و سلامت مصرف‌کننده را تضمین می‌کند. مواردی که نباید از پودر کازئین TGAMUSCLE استفاده شود:

افراد دارای آلرژی به پروتئین‌های لبنی (کازئین یا لاکتوز)

افراد مبتلا به آلرژی لبنی ممکن است پس از مصرف دچار علائمی مانند خارش پوستی، نفخ، تهوع یا التهاب گلو شوند. در این موارد، سیستم ایمنی بدن نسبت به پروتئین‌های کازئین واکنش نشان می‌دهد. برای این گروه، مکمل‌های گیاهی مانند ایزوله نخود یا سویا جایگزین مناسب‌تری هستند.

افراد مبتلا به نارسایی کلیوی یا بیماری‌های کلیه

پروتئین زیاد می‌تواند بار کاری کلیه را افزایش دهد. در افراد با بیماری‌های کلیوی، متابولیسم پروتئین با اختلال مواجه می‌شود و تجمع نیتروژن در بدن ممکن است خطرناک باشد. مصرف پودر کازئین TGAMUSCLE در این افراد باید فقط با تجویز پزشک انجام شود.

افراد دارای عدم تحمل لاکتوز (Lactose Intolerance)

هرچند پودر کازئین TGAMUSCLE حاوی مقدار بسیار کمی لاکتوز است، اما در برخی افراد حساس ممکن است موجب نفخ یا ناراحتی معده شود. برای این افراد، مصرف همراه با آب به‌جای شیر یا استفاده از آنزیم لاکتاز توصیه می‌شود.

کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال بدون نظارت متخصص

بدن در سنین رشد به تعادل تغذیه‌ای ویژه‌ای نیاز دارد و مصرف مکمل‌های پروتئینی سنگین بدون مشاوره با متخصص تغذیه ممکن است منجر به اختلال در تعادل اسید-باز یا عملکرد کلیوی شود. این مکمل برای ورزشکاران بالغ طراحی شده است.

افراد مبتلا به مشکلات کبدی

کبد نقش مهمی در متابولیسم پروتئین‌ها دارد. در صورت وجود بیماری‌های کبدی فعال، تجزیه اسیدهای آمینه ممکن است ناقص انجام شود و در نتیجه سطح آمونیاک در خون افزایش یابد. در چنین شرایطی، باید مصرف مکمل پروتئینی با نظر پزشک محدود یا قطع شود.

خانم‌های باردار یا شیرده بدون تجویز پزشک

در دوران بارداری و شیردهی، نیاز بدن به پروتئین افزایش می‌یابد، اما هر مکمل باید از نظر ایمنی بررسی شود. مصرف خودسرانه پودر کازئین TGAMUSCLE در این دوران توصیه نمی‌شود، مگر آنکه توسط پزشک یا متخصص تغذیه تأیید شود.

افراد در رژیم‌های پرپروتئین هم‌زمان

اگر همزمان از مکمل‌های دیگر مانند وی پروتئین، BCAA یا آمینواسیدهای آزاد استفاده می‌کنید، باید مجموع پروتئین دریافتی روزانه را محاسبه کنید. مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند باعث دهیدراتاسیون، افزایش اوره خون و فشار بر کلیه‌ها شود.

پودر کازئین TGAMUSCLE برای افراد با شرایط جسمی سالم طراحی شده است، نه جایگزین وعده غذایی یا درمان دارویی. بنابراین توصیه می‌شود همیشه قبل از شروع مصرف مکمل‌های پروتئینی، با متخصص تغذیه یا پزشک ورزشی مشورت کنید. رعایت این اصول ساده، ضامن بهره‌مندی ایمن و مؤثر از خواص بی‌نظیر کازئین خواهد بود.

- مصرف بیش از دو پیمانه در روز بدون برنامه غذایی مشخص، توصیه نمی‌شود.
- در صورت بروز علائم گوارشی (نفخ، تهوع یا بی‌وست)، مصرف را موقتاً قطع کرده و با متخصص مشورت کنید.
- مصرف همزمان با داروهای کاهنده فشار خون یا دیورتیک‌ها باید با احتیاط انجام شود، زیرا ممکن است تعادل الکترولیت‌ها تغییر کند.
- در صورت انجام آزمایش‌های کلیوی یا کبدی، مصرف مکمل را حداقل ۴۸ ساعت قبل از نمونه‌گیری قطع کنید تا نتایج آزمایش دقیق‌تر باشد.
- در زمان بیماری یا مصرف داروی خاص، قبل از استفاده از پودر کازئین TGAMUSCLE حتماً با پزشک مشورت کنید.
- برای جلوگیری از تداخل با مکمل‌های معدنی (کلسیم، منیزیم، آهن)، فاصله ۲ ساعته بین مصرف رعایت شود.
- در صورت بروز علائمی مانند تهوع، سرگیجه یا اسهال پس از مصرف همراه با دارو، مصرف مکمل را موقتاً قطع کنید.

تداخلات دارویی و غذایی پودر کازئین TGAMUSCLE

تداخل دارویی زمانی رخ می‌دهد که یک ماده (دارو، مکمل یا غذا) باعث تغییر در جذب، متابولیسم یا دفع ماده دیگر در بدن شود. در مورد مکمل‌های پروتئینی، این تداخلات معمولاً به دلیل اثر بر روی آنزیم‌های کبدی، pH معده یا ترکیب املاح رخ می‌دهد.

پودر کازئین TGAMUSCLE اگرچه یک مکمل غذایی ایمن است، اما در برخی موارد ممکن است بر جذب یا اثر برخی داروها و مواد غذایی تأثیر بگذارد.

کازئین به دلیل ماهیت پروتئینی و داشتن یون‌های کلسیم، می‌تواند با برخی ترکیبات دارویی در معده یا روده پیوند تشکیل دهد و جذب آن‌ها را کاهش دهد. همچنین متابولیسم آمینواسیدها در کبد ممکن است بر آنزیم‌های تجزیه داروها تأثیر بگذارد. آگاهی از این تداخل‌ها به مصرف ایمن کمک می‌کند.

داروهای تیروئید (مثل لووتیروکسین)

پروتئین‌ها و کلسیم موجود در کازئین ممکن است جذب داروهای تیروئیدی را کاهش دهند. توصیه می‌شود بین مصرف داروی تیروئید و پودر کازئین TGAMUSCLE حداقل ۲ تا ۳ ساعت فاصله زمانی رعایت شود.

آنتی‌بیوتیک‌های گروه تتراسایکلین و فلوروکینولون‌ها

کازئین حاوی مقادیر قابل توجهی کلسیم است که می‌تواند با این داروها ترکیب شود و مانع جذب آن‌ها گردد. اگر در حال مصرف آنتی‌بیوتیک هستید، مکمل را با فاصله زمانی حداقل ۴ ساعت قبل یا بعد از دارو میل کنید.

داروهای دیورتیک (ادرارآور)

مصرف هم‌زمان مکمل‌های پرپروتئین با داروهای دیورتیک ممکن است باعث از دست رفتن بیشتر آب و املاح بدن شود. در این شرایط باید مصرف مایعات افزایش یابد تا از دهیدراتاسیون و گرفتگی عضلات جلوگیری شود.

داروهای ضد انعقاد (مثل وارفارین)

برخی آمینواسیدها مانند آرژنین و گلوتامین می‌توانند به صورت خفیف بر متابولیسم ویتامین K تأثیر بگذارند. گرچه این اثر در دوزهای معمول ناچیز است، اما در بیماران مصرف‌کننده داروهای رقیق‌کننده خون بهتر است پیش از مصرف با پزشک مشورت شود.

داروهای پایین‌آورنده فشار خون

کازئین می‌تواند به طور جزئی باعث گشاد شدن عروق شود. ترکیب آن با داروهای ضد فشار خون ممکن است اثر کاهندگی فشار را تشدید کند. در این صورت باید فشار خون به صورت منظم کنترل گردد.

مصرف هم‌زمان با غذاهای پرچرب یا فیبردار

چربی و فیبر زیاد سرعت جذب پروتئین را کاهش می‌دهد. برای جذب بهتر، توصیه می‌شود پودر کازئین TGAMUSCLE را با آب یا شیر کم‌چرب مصرف کنید، نه همراه غذاهای سنگین.

ترکیب با نوشیدنی‌های کافئین‌دار (قهوه یا انرژی زا)

کافئین زیاد می‌تواند دفع آب را افزایش دهد و اثر آبرسانی پروتئین را کاهش دهد. بهتر است بین مصرف قهوه و کازئین حداقل ۱ ساعت فاصله بگذارید.

مصرف هم‌زمان با مکمل‌های دیگر (وی پروتئین، کراتین، BCAA)

در صورت مصرف چند مکمل هم‌زمان، میزان کل پروتئین دریافتی روزانه باید کنترل شود تا از فشار بر کلیه‌ها جلوگیری گردد. مصرف ترکیبی با وی پروتئین تنها زمانی مفید است که زمان‌بندی مناسبی داشته باشد (وی بعد تمرین، کازئین قبل خواب).

پودر کازئین TGAMUSCLE مکملی ایمن است، اما برای بهره‌مندی کامل از فواید آن باید اصول مصرف صحیح رعایت شود. رعایت فواصل زمانی با داروها، کنترل مصرف کافئین و توجه به تعادل پروتئینی بدن، کلید استفاده مؤثر و بدون خطر از این مکمل است.

عوارض جانبی پودر کارژئین TGAMUSCLE

هر مکمل غذایی، حتی اگر از مواد طبیعی تشکیل شده باشد، ممکن است در برخی افراد عوارض خفیف و موقتی ایجاد کند. در مورد پودر کارژئین TGAMUSCLE، این عوارض معمولاً به علت حساسیت به پروتئین لبنی، مصرف زیاد یا نوشیدن ناکافی آب رخ می‌دهد. کارژئین پروتئینی پیچیده است که به دلیل هضم آهسته، در معده زمان بیشتری باقی می‌ماند؛ به همین علت ممکن است در برخی افراد، احساس سنگینی یا نفخ ایجاد کند.

عوارض شایع معمولاً خفیف، موقتی و ناشی از نحوه مصرف نادرست هستند. با تنظیم دوز یا تغییر زمان مصرف برطرف می‌شوند و عوارض نادر به ندرت رخ می‌دهند و معمولاً مربوط به آلرژی یا بیماری زمینه‌ای هستند؛ در این موارد باید مصرف قطع شود و با پزشک مشورت گردد.

عوارض شایع پودر کارژئین TGAMUSCLE

- نفخ یا احساس سنگینی معده: در برخی افراد، به‌ویژه هنگام مصرف بیش از یک پیمانه در وعده یا مصرف با شیر پرچرب، ممکن است احساس سنگینی ایجاد شود. علت، سرعت پایین تخلیه معده است. مصرف پودر کارژئین TGAMUSCLE با آب یا شیر کم‌چرب و کاهش حجم وعده، معمولاً مشکل را برطرف می‌کند.
- یبوست خفیف: هضم آهسته کارژئین ممکن است در برخی افراد با کاهش حرکات روده همراه باشد. مصرف مایعات کافی (حداقل ۸ لیوان در روز) و افزودن فیبر غذایی به رژیم روزانه.
- احساس پر بودن یا کاهش اشتها: این حالت در واقع یکی از اهداف مصرف پودر کارژئین TGAMUSCLE (افزایش سیری) است، اما در برخی افراد ممکن است مانع وعده بعدی شود. تنظیم زمان مصرف (۲ تا ۳ ساعت قبل از وعده اصلی غذا).
- تغییرات موقتی در بوی ادرار: به دلیل متابولیسم آمینواسیدها در بدن، ممکن است بوی ادرار کمی تغییر کند. این حالت بی‌ضرر است و با مصرف آب بیشتر برطرف می‌شود.

عوارض نادر و موارد هشداردهنده پودر کارژئین TGAMUSCLE

- واکنش آلرژیک به کارژئین: علائم شامل خارش پوست، کهیر، تورم لب یا گلو و در موارد نادر تنگی نفس است. در صورت بروز هر یک از این علائم، مصرف پودر کارژئین TGAMUSCLE را فوراً قطع کرده و با پزشک مشورت کنید.
- تهوع یا درد معده: در صورت مصرف با معده خالی یا دوز بالا ممکن است معده تحریک شود. مصرف مکمل را همراه با وعده غذایی سبک انجام دهید.
- افزایش بار کلیوی در مصرف طولانی‌مدت با دوز بالا: مصرف بیش از حد پروتئین ممکن است سطح اوره خون را بالا ببرد و کلیه را تحت فشار قرار دهد. از مصرف خودسرانه بیش از ۲ پیمانه پودر کارژئین TGAMUSCLE در روز خودداری کرده و آب کافی بنوشید.
- اسهال یا ناراحتی گوارشی در افراد حساس به لاکتوز: در افراد دارای عدم تحمل لاکتوز، کارژئین ممکن است باعث اسهال یا نفخ شود. مصرف همراه با آنزیم لاکتاز یا جایگزینی با نوع ایزوله بدون لاکتوز.

در مصرف درست و متعادل، پودر کازئین TGAMUSCLE مکملی کاملاً ایمن، مؤثر و قابل تحمل است. بیشتر عوارض احتمالی خفیف، گذرا و وابسته به شرایط بدنی مصرف‌کننده‌اند. راز استفاده ایمن از هر مکمل، شناخت بدن، رعایت دوز و مصرف منظم آب است.

مصرف پودر کازئین TGAMUSCLE در دوران بارداری و شیردهی

در دوران بارداری و شیردهی، نیاز بدن به پروتئین به‌طور طبیعی افزایش می‌یابد؛ زیرا رشد جنین، ساخت بافت‌های جدید، افزایش حجم خون و تولید شیر، همگی به آمینواسیدهای ضروری وابسته‌اند. با این حال، مصرف مکمل‌های پروتئینی باید با دقت و آگاهی انجام شود، چون هر نوع اضافه‌بار پروتئینی می‌تواند برای بدن مادر یا جنین فشار ایجاد کند.

پودر کازئین TGAMUSCLE منبعی باکیفیت از پروتئین دیرجذب است که در صورت نیاز می‌تواند در برنامه غذایی مادر قرار گیرد، اما تنها در شرایط خاص و با نظر پزشک یا متخصص تغذیه مجاز است.

تا کنون مطالعاتی که به‌طور مستقیم اثر منفی کازئین بر بارداری را نشان دهد، وجود ندارد. کازئین یکی از پروتئین‌های طبیعی شیر است و در اکثر رژیم‌های غذایی معمول نیز به‌صورت طبیعی مصرف می‌شود. با این حال، در دوران بارداری تغییرات هورمونی و متابولیسمی ممکن است باعث حساسیت بیشتر به پروتئین‌های لبنی شود.

اگر رژیم غذایی شما از نظر پروتئین کامل است، معمولاً نیازی به مصرف مکمل اضافی نیست. در مواردی که پزشک کمبود پروتئین را تأیید کند (مانند مادران دارای تهوع مداوم یا کم‌وزن)، می‌توان از پودر کازئین TGAMUSCLE در مقدار کنترل‌شده (نیم پیمانه تا یک پیمانه در روز) استفاده کرد. مصرف باید با آب یا شیر کم‌چرب و همراه با وعده غذایی باشد تا از تحریک معده جلوگیری شود.

در دوران شیردهی، بدن مادر روزانه بین ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین اضافه نیاز دارد تا تولید شیر باکیفیت حفظ شود. در این شرایط، پودر کازئین TGAMUSCLE می‌تواند به حفظ انرژی، بازسازی بافت‌ها و تأمین پروتئین لازم کمک کند، مشروط بر اینکه مصرف آن به‌عنوان مکمل غذایی و نه جایگزین وعده اصلی باشد.

پیش از مصرف، باید وضعیت گوارشی نوزاد بررسی شود؛ گاهی ترکیبات لبنی از طریق شیر به کودک منتقل شده و باعث حساسیت خفیف می‌شود. مادرانی که نوزاد با علائم آلرژی یا کولیک دارند، نباید بدون نظر پزشک از مکمل‌های لبنی استفاده کنند. نوشیدن آب کافی در طول روز برای جلوگیری از دهیدراتاسیون ضروری است.

استفاده از مکمل‌های ورزشی از جمله پودر کازئین TGAMUSCLE در بارداری و شیردهی بدون مشورت با پزشک می‌تواند تعادل تغذیه‌ای بدن را بر هم بزند. اگر سابقه آلرژی یا حساسیت به شیر دارید، از مصرف این مکمل خودداری کنید. در صورت استفاده هم‌زمان از شیر، تخم‌مرغ یا مکمل‌های دیگر، باید مجموع پروتئین دریافتی روزانه محاسبه شود تا از فشار به کلیه‌ها جلوگیری گردد. در صورت مصرف مکمل‌های دوران بارداری، فاصله زمانی حداقل ۲ ساعت بین مصرف پودر کازئین TGAMUSCLE و مکمل‌های مینرال رعایت شود.

کازئین در گروه مواد غذایی طبیعی قرار دارد و در دسته‌بندی دارویی FDA، در محدوده "Generally Recognized As Safe (GRAS)" برای مصرف عمومی شناخته می‌شود. با این حال، در دوران بارداری هر مکمل باید تحت ارزیابی

فردی و با تجویز پزشک استفاده شود. پودر کازئین TGAMUSCLE می‌تواند در صورت نیاز و با دوز کنترل‌شده، مکملی ایمن و مغذی برای مادر باشد، به شرطی که:

- تحت نظر پزشک یا کارشناس تغذیه مصرف شود.
- با وعده غذایی و مایعات کافی همراه باشد.
- در کنار رژیم متعادل و مکمل‌های بارداری معمول (مثل فولیک اسید و آهن) به صورت هماهنگ مصرف گردد.

در دوران بارداری و شیردهی، اصل مهم «توازن تغذیه‌ای» است. پودر کازئین TGAMUSCLE تنها زمانی مجاز است که پزشک مصرف آن را ضروری بداند. این محصول در دوز مناسب می‌تواند به حفظ انرژی، بازسازی بافت‌ها و سلامت مادر کمک کند، اما مصرف خودسرانه یا بیش‌ازحد توصیه نمی‌شود.

دوز، میزان مصرف و نحوه نگهداری پودر کازئین TGAMUSCLE

پودر کازئین TGAMUSCLE زمانی بیشترین اثربخشی را دارد که با برنامه‌ریزی دقیق، آب کافی و زمان‌بندی مناسب مصرف شود. رعایت اصول نگهداری و دوز استاندارد باعث می‌شود این مکمل، منبعی ایمن و پایدار از پروتئین برای رشد، ترمیم و حفظ عضلات در طول شبانه‌روز باشد.

پودر کازئین TGAMUSCLE یک مکمل پروتئینی با جذب آهسته است که میزان مصرف آن بسته به هدف ورزشی، رژیم غذایی و وزن بدن متفاوت است. برای نتایج بهتر، مقدار دقیق مصرف باید بر اساس وزن بدن (حدود ۱.۶ تا ۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز) تنظیم شود. دوز معمول توصیه‌شده توسط متخصصان تغذیه ورزشی به صورت زیر است:

زمان مصرف	مقدار پیشنهادی	هدف مصرف
۳۰ دقیقه قبل از خواب	۱ پیمانه (حدود ۳۰ گرم پودر در ۲۵۰-۳۰۰ میلی‌لیتر آب یا شیر کم‌چرب)	عضله‌سازی شبانه
۱-۲ ساعت پس از تمرین	۱/۲ تا ۱ پیمانه همراه وی پروتئین یا به صورت جداگانه	ریکاوری پس از تمرین سنگین
بین وعده‌های غذایی	۱/۲ پیمانه بین وعده‌ها برای افزایش سیری	کنترل اشتها یا کاهش وزن
بر اساس برنامه تمرینی	۲ پیمانه در روز (صبح و قبل از خواب)	در رژیم پرکاری یا افزایش حجم

طریقه مصرف صحیح پودر کازئین TGAMUSCLE

به دلیل خاصیت ژله‌ای پودر کازئین TGAMUSCLE، در صورت ماندن طولانی، بافت نوشیدنی غلیظ می‌شود. برای بهترین بافت و طعم، آن را تازه مصرف کنید. ترکیب هوشمندانه‌ی پودر کازئین TGAMUSCLE با سایر مکمل‌ها (مانند وی پروتئین پس از تمرین و کراتین در روزهای تمرینی) موجب دستیابی به بهترین نتایج در عضله‌سازی و ریکاوری می‌شود.

۱. یک پیمانه (۳۰ گرم) از پودر را داخل شیکر یا مخلوط‌کن بریزید.

۲. ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌لیتر آب یا شیر کم‌چرب سرد اضافه کنید.

۳. به مدت ۲۰ ثانیه تکان دهید تا محلولی یک‌دست و کرمی به‌دست آید.

۴. نوشیدنی را بلافاصله پس از آماده‌سازی مصرف کنید.

بهترین زمان‌های مصرف، نکات مهم و نحوه نگهداری از پودر کاژئین TGAMUSCLE

در صورت نگهداری در محیط مرطوب، پودر ممکن است به‌تدریج کلوخه شود یا بوی نامطبوع بگیرد. در چنین شرایطی، از مصرف پودر کاژئین TGAMUSCLE خودداری کنید. همچنین اگر رنگ، بو یا طعم محصول تغییر کرد، تاریخ انقضا و شرایط نگهداری را بررسی کنید.

پودر کاژئین TGAMUSCLE فقط یک مکمل پروتئینی نیست؛ بلکه ابزاری علمی برای تغذیه طولانی‌مدت عضلات و کنترل کاتابولیسم شبانه است. در دنیای حرفه‌ای بدنسازی، تفاوت بین عضله‌سازی موفق و تحلیل عضلانی معمولاً در نحوه تأمین پروتئین در ساعات استراحت است — و این دقیقاً همان نقطه‌ای است که پودر کاژئین TGAMUSCLE می‌درخشد.

مزیت این مکمل ورزشی پروتئین دیرجذب با خلوص بالا است آزادسازی تدریجی آمینواسیدها تا ۸ ساعت پس از مصرف جلوگیری از تحلیل عضله در طول خواب و حفظ وضعیت آنابولیک بدن این ویژگی باعث می‌شود حتی در زمان خواب نیز تغذیه‌ی عضلات ادامه یابد؛ بدن به جای سوزاندن عضلات برای انرژی، از آمینواسیدهای آزادشده از کاژئین استفاده می‌کند. به همین دلیل زمان مصرف پودر کاژئین TGAMUSCLE بسیار مهم است.

- قبل از خواب: مؤثرترین زمان برای جلوگیری از تجزیه عضلات و تغذیه شبانه.
- بین وعده‌ها: برای جلوگیری از گرسنگی طولانی و حفظ جریان پایدار آمینواسیدها.
- در روزهای بدون تمرین: برای حفظ توده عضلانی و جلوگیری از تحلیل عضلات.
- برای هر پیمانه، حداقل ۲ لیوان آب اضافه در روز مصرف کنید تا دفع نیتروژن و عملکرد کلیه به‌خوبی انجام شود.
- در رژیم‌های کم‌کربوهیدرات، از ترکیب پودر کاژئین TGAMUSCLE با شیر استفاده نکنید تا کالری اضافی دریافت نکنید.
- اگر به دنبال افزایش حجم هستید، می‌توانید آن را با شیر کامل مصرف کنید تا کالری بیشتری تأمین شود.
- در دمای زیر ۲۵ درجه سانتی‌گراد و محیط خشک و خنک.
- دور از نور مستقیم خورشید و رطوبت آشپزخانه یا حمام.
- پس از هر بار استفاده، درب قوطی را محکم ببندید تا از ورود هوا و رطوبت جلوگیری شود.
- از انتقال پودر به ظروف دیگر خودداری کنید؛ بسته‌بندی اصلی طراحی‌شده برای حفظ کیفیت و ایمنی است.
- دور از دسترس کودکان نگهداری شود.

رعایت استانداردهای GMP و کنترل کیفی دارویی سبب اطمینان از خلوص، ایمنی و کیفیت هر بسته از محصول می‌شود. پودر کاژئین TGAMUSCLE با تکیه بر فناوری تغذیه ورزشی و استانداردهای داروسازی کیش مدیفارم، مکملی استراتژیک برای کسانی است که به دنبال رشد عضله پایدار، خواب عمیق‌تر و جلوگیری از تحلیل عضلانی

شبهانه هستند. مزایای آن در پایداری جذب، طعم مطلوب، کیفیت بالا و اثربخشی اثبات شده خلاصه می‌شود؛ در حالی که محدودیت‌هایش با مشاوره متخصص و مصرف اصولی به راحتی مدیریت می‌شوند.

سوالات متداول درباره پودر کاژئین TGAMUSCLE

پودر کاژئین TGAMUSCLE با جذب آهسته، طعم مطلوب و کیفیت دارویی، مکملی چندمنظوره برای ورزشکاران، افراد در رژیم، و کسانی است که به دنبال تغذیه شبهانه عضلات هستند. پاسخ به پرسش‌های رایج نشان می‌دهد این محصول در کنار برنامه تغذیه و تمرین اصولی، می‌تواند بخش مؤثری از استراتژی رشد و حفظ عضلات باشد.

در بررسی‌ها و گفت‌وگو با ورزشکاران، مربیان و مصرف‌کنندگان مکمل‌های پروتئینی، متوجه شدیم که درباره پودر کاژئین TGAMUSCLE سوالات متداولی وجود دارد؛ از جمله زمان مناسب مصرف، نحوه ترکیب با سایر مکمل‌ها، تأثیر آن بر وزن و ایمنی در بانوان. به همین دلیل، تیم علمی و تغذیه‌ای ما تلاش کرده است تا در بخش سوالات متداول به این دغدغه‌ها پاسخ دهد تا مصرف‌کنندگان بتوانند با آگاهی کامل، از مزایای این مکمل دیرجذب برای عضله‌سازی، ریکاوری و کنترل اشتها بهره‌مند شوند.

- بهترین زمان مصرف پودر کاژئین TGAMUSCLE چه موقع است؟: بهترین زمان مصرف، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب شب است. در این زمان بدن در حال ترمیم بافت‌های عضلانی است و به منبعی پایدار از پروتئین نیاز دارد. کاژئین به آرامی جذب می‌شود و تا ۸ ساعت پس از مصرف، آمینواسید در خون آزاد می‌کند؛ به همین دلیل از تحلیل عضله در طول شب جلوگیری می‌کند.
- می‌توان پودر کاژئین TGAMUSCLE را با وی پروتئین ترکیب کرد؟ بله. بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای برای پوشش کامل ۲۴ ساعته عضلات از ترکیب وی و کاژئین استفاده می‌کنند. وی پروتئین (Whey) جذب سریع، مناسب بعد از تمرین. پودر کاژئین TGAMUSCLE جذب آهسته، مناسب قبل از خواب. ترکیب این دو باعث تأمین سریع و مداوم پروتئین می‌شود و رشد عضله را به حداکثر می‌رساند.
- مصرف پودر کاژئین TGAMUSCLE باعث چاقی می‌شود؟ خیر؛ این پودر فاقد شکر افزوده و چربی ترانس است. اگر طبق برنامه تغذیه‌ای مصرف شود، باعث چاقی نمی‌شود. برعکس، به دلیل خاصیت افزایش سیری و کنترل اشتها، در دوره‌های رژیم و کات می‌تواند به کاهش وزن و حفظ عضلات کمک کند.
- آیا بانوان نیز می‌توانند از پودر کاژئین TGAMUSCLE استفاده کنند؟ بله. این مکمل برای بانوان ورزشکار یا افرادی که فعالیت فیزیکی متوسط تا زیاد دارند کاملاً ایمن است. پودر کاژئین TGAMUSCLE به بهبود ریکاوری، حفظ بافت عضلانی و جلوگیری از ضعف در رژیم‌های کم‌کالری کمک می‌کند. تنها در دوران بارداری یا شیردهی باید با توصیه پزشک مصرف شود.
- آیا مصرف کاژئین باعث مشکلات گوارشی می‌شود؟ در افراد با شرایط جسمانی سالم بدون حساسیت خیر. اما اگر دچار عدم تحمل لاکتوز یا آلرژی به شیر باشید، ممکن است نفخ یا ناراحتی معده ایجاد شود. برای پیشگیری، پودر را با آب سرد یا شیر بدون لاکتوز مصرف کنید و از مصرف زیاد در یک وعده خودداری نمایید.
- چند پیما‌نه پودر کاژئین TGAMUSCLE در روز مجاز است؟ دوز استاندارد برای افراد معمولی ۱ پیما‌نه (۳۰ گرم) در روز است. ورزشکاران حرفه‌ای می‌توانند در دوره‌های حجم تا ۲ پیما‌نه در روز (صبح و شب) مصرف

کنند، به شرطی که کل پروتئین دریافتی از حد نیاز روزانه تجاوز نکند (حدود ۱.۶ تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن).

- آیا پودر کارژین TGAMUSCLE با مکمل‌های دیگر تداخل دارد؟ در مصرف معمول، خیر. اما اگر از مکمل‌های حاوی آهن، کلسیم، منیزیم یا داروهای تیروئید استفاده می‌کنید، بین مصرف آن‌ها و کارژین حداقل ۲ ساعت فاصله زمانی قرار دهید تا جذب دارو مختل نشود.
- در صورت فراموشی مصرف شبانه چه باید کرد؟ اگر زمان زیادی از وعده شبانه گذشته، نیازی به مصرف در نیمه‌شب نیست. مصرف را به شب بعد موکول کنید. مصرف در زمان خواب نامنظم یا نزدیک به وعده صبح ممکن است باعث سنگینی معده شود.
- آیا می‌توان پودر کارژین TGAMUSCLE را در رژیم‌های گیاه‌خواری مصرف کرد؟ اگر فرد گیاه‌خوار انعطاف‌پذیر (Lacto-Vegetarian) هستید و مصرف لبنیات برایتان مجاز است، بله. اما در رژیم‌های وگان کامل، باید از منابع گیاهی پروتئین مانند سویا یا نخود استفاده شود.
- چند روز پس از شروع مصرف می‌توان نتایج را دید؟ اثرگذاری کارژین تدریجی است. معمولاً پس از ۲ تا ۴ هفته مصرف منظم، نتایجی مانند ریکاوری بهتر، کاهش خستگی و افزایش قدرت عضلانی احساس می‌شود. رشد عضله به عوامل دیگری مانند تمرین، خواب و رژیم کلی نیز بستگی دارد.

جمع‌بندی نهایی درباره پودر کارژین TGAMUSCLE

پودر کارژین TGAMUSCLE مکملی حرفه‌ای و علمی برای تأمین پروتئین با جذب آهسته است که به‌طور ویژه برای تغذیه شبانه عضلات، ریکاوری طولانی‌مدت و پیشگیری از تحلیل عضله در خواب طراحی شده است. این مکمل با آزادسازی تدریجی آمینواسیدها، شرایطی را ایجاد می‌کند که بدن حتی در زمان استراحت نیز در وضعیت آنابولیک باقی بماند.

ترکیب علمی این محصول، نتیجه‌ی همکاری برند (TGAMUSCLE) تحت مالکیت شرکت تأمین گستر الوند (و تیم داروسازی کیش مدیفارم است. فرمولاسیونی دقیق، کنترل کیفی دارویی و تولید تحت استانداردهای GMP، باعث شده تا این پودر یکی از معتبرترین پروتئین‌های کارژینی بازار ایران باشد. ویژگی‌های کلیدی پودر کارژین TGAMUSCLE در یک نگاه:

- پروتئین دیرجذب با خلوص بالا برای تغذیه شبانه عضلات
- افزایش ریکاوری و جلوگیری از تحلیل عضله در زمان خواب
- احساس سیری و کنترل اشتها در دوره‌های رژیم و کاهش وزن
- کیفیت تضمین‌شده تحت نظارت شرکت داروسازی کیش مدیفارم
- فاقد شکر افزوده و چربی ترانس، با طعم کرمی طبیعی
- مناسب برای ورزشکاران، بدنسازان و افراد با فعالیت روزانه بالا

برند: TGAMUSCLE

دسته: مکمل ورزشی – پروتئین دیرجذب

وزن خالص: 900 گرم

فرم: پودر قابل حل در آب یا شیر

تولیدکننده: شرکت تأمین گستر الوند
تولید قراردادی: شرکت داروسازی کیش مدیفارم
کشور تولید: ایران