

شیر پروتئین چیست؟



بدن ما برای این که بتواند در طول روز بهترین عملکرد را داشته باشد نیازمند مواد مغذی است؛ صبح، ظهر، بعد از ظهر و شب. پروتئین یکی از همین مواد مغذی است که از راه‌های مختلفی برای ما مفید واقع می‌شود و مصرف آن ضروری است. اولین ویژگی پروتئین، خاصیت سیرکنندگی آن است. ویژگی دیگر پروتئین‌های با کیفیت مثل پروتئین موجود در شیر، کمک به کنترل وزن و ثابت نگه داشتن قند خون است. پروتئین‌ها عنصر اولیه و ضروری رشد و حفظ ساختار ماهیچه‌ها هستند و علاوه بر موارد گفته شده خواص بسیار زیادی برای بدن ما دارند و به قولی نیازمان به آن‌ها حیاتی است. در ادامه این مقاله به مزایا، زمان و موارد مصرف پروتئین و همچنین معرفی و توضیح درباره شیر پروتئین خواهیم پرداخت.

مزایای مصرف پروتئین

- مصرف پروتئین موجب کاهش اشتها و سطح گرسنگی می‌شود.
- باعث افزایش توده عضلانی و قدرت بدنی می‌شود.
- برای سلامت استخوان‌ها مفید است.
- هوس و میل شدید به غذاهای متنوع را کم کرده و گزینه مناسبی برای میان‌وعده‌های دیر هنگام است.
- سوخت و ساز بدن را بالا برده و چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد.
- موجب کاهش فشار خون می‌شود.

- به کاهش وزن کمک می‌کند.
- پروتئین کمک می‌کند تا با افزایش سن سلامت خود را حفظ کنید.

زمان و موارد مصرف پروتئین

افرادی که فعالیت روزانه بالایی دارند، کسانی که رژیم سلامت دارند و افرادی که به تناسب اندام خود اهمیت می‌دهند، باید به مقدار و زمان و چگونگی مصرف پروتئین خود در طول روز دقت داشته باشند. این افراد در وعده صبحانه، به عنوان میان‌وعده و حتی یک وعده کامل برحسب مقدار نیاز خود باید پروتئین مصرف کنند.

ورزشکاران هم برای رشد و بازیابی عضلات نیاز ضروری به مصرف پروتئین چه در طول روز و چه در وعده قبل و بعد از تمرین و حتی قبل از خواب دارند. مصرف پروتئین قبل از تمرین، پتانسیل بالایی برای بهبود عملکرد ورزشی دارد. با فراهم کردن جریان ثابتی از آمینواسیدها در زمان شروع تمرین، رسیدن آنها به عضله‌های فعال را به حداکثر رسانده و در نتیجه تحلیل و تخریب بافت عضلانی در طول تمرین را کاهش می‌دهید.

مزایای خوردن پروتئین قبل از ورزش

- آنابولیک بهتر یا رشد عضلانی
- بهبود بازیابی عضلات
- افزایش قدرت و توده بدون چربی بدن
- افزایش کارایی عضلات

بعد از تمرین تخریب بافت عضلانی افزایش پیدا می‌کند. اگر میزان پروتئین مصرفی بعد از تمرین به اندازه کافی نباشد، بافت عضلانی تخریب شده جایگزین نمی‌شود. بنابراین بعد از انجام تمرین نیاز بدن به پروتئین به منظور ریکاوری و بازسازی عضلات از زمان‌های دیگر بیشتر است.

میزان مصرف پروتئین

وقتی تعادل نیتروژن در بدن انسان پایدار باشد؛ به این معنی است که تولید و تخریب نیتروژن در توازن قرار می‌گیرد. وقتی تعادل منفی شود، پروتئین‌ها با سرعت بیشتری نسبت به تولید، تخریب می‌شوند.

بنابراین تعادل مثبت نیتروژن است که باعث ساخت عضله در بدن می‌شود.

بر اساس تحقیقاتی که روی تعادل نیتروژن انجام شده است، میزان پروتئین توصیه شده برای افراد عادی، حدود ۱ گرم و برای ورزشکارانی که فعالیت بالایی دارند حدود ۱/۵ تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. این مقدار تا حدود ۲/۵ گرم می‌تواند افزایش پیدا کند. اگر روزانه این مقدار پروتئین وارد بدن شما شود، مطمئن باشید تعادل منفی نیتروژن در بدن شما صورت نمی‌گیرد.

همان طور که گفتیم مصرف پروتئین برای افرادی که به صورت حرفه‌ای ورزش می‌کنند یا فعالیت روزانه بالایی دارند به منظور بهبود توان و عملکرد ورزشی و افزایش انرژی روزانه، امری ضروری است. به همین خاطر کاله پرو در تلاش است تا محصولات خود را بر اساس نیاز مخاطبان خود تعریف و تولید کند که در این میان یکی از این محصولات همین شیر پروتئین است. محصولی که گروه کاله پرو در نظر گرفته است، شیری تغلیظ شده با پروتئین به اسم شیر پروتئین (پرومیلک) است.

این شیر حاوی میزان بالایی پروتئین (۳۰ گرم در هر سروینگ) ترکیبی پروتئین وی و کازئین‌بوده و به علت داشتن هر دو منبع پروتئین زود جذب و دیر جذب، یک غذای کامل برای رشد و همچنین ریکاوری (بازیابی) عضلات به حساب می‌آید. مصرف روزانه و منظم شیرپروتئین به شما این امکان را می‌دهد تا با بدنی پرتوان به فعالیت‌های روزمره، به ویژه فعالیت‌های ورزشی خود ادامه دهید.