กินเวย์โปรตีน ลดน้ำหนักได้จริงหรอ!?

หลายคนต้องการกินเวย์โปรตีนเพื่อลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน หรือเพิ่มกล้ามเนื้อ และบ่นกันว่า กินแล้วไม่เห็นผลเลย แต่ความจริงแล้ว เวย์โปรตีน ไม่ใช่ยาลดน้ำหนักโดยตรง เป็นเพียงอาหารเสริมช่วยลดน้ำหนัก แต่ต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย พร้อมรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างพอประมาณ
สำหรับผู้หญิงที่กลัวการกิน "เวย์โปรตีน" เพราะกลัวน้ำหนักขึ้นมากกว่าเดิม หรือกลัวเสียเงินฟรี ซึ่งทั้งหมดนี้เรามีคำตอบให้ เพื่อเป็นตัวเลือกในการตัดสินใจ
"เวย์โปรตีน" จัดอยู่ในรูปแบบผงที่สกัดมาจากนมวัว ผ่านกระบวนการคัดแยกไขมันและคาร์โบไฮเดรตออกไป จึงเหลือแต่โปรตีนเข้มข้น อุดมด้วยกรดอะมิโนจำเป็นสูง ซึ่งกรรมวิธีของแต่ละแบรนด์ในท้องตลาดนั้นไม่เหมือนกัน อย่างแบรน์ Whey wwl เวย์โปรตีนของดีเจเพชรจ้า ผลิตขึ้นเพื่อให้ทานง่าย มีคุณประโยชน์จากโปรตีนแท้ 100% ดังนั้น เวย์โปรตีนถูกผลิตออกมาเพื่อรองรับความต้องการของผู้บริโภคที่แตกต่างกัน คือ คนผอมที่อยากเพิ่มน้ำหนัก คนอ้วนที่อยากผอม และคนที่อยากเพิ่มกล้ามเนื้อ
สำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อและน้ำหนักตัว แนะนำ Concentrate เวย์โปรตีนที่สกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 70-80% ที่มีส่วนของไขมัน คาร์โบไฮเดรต และน้ำตาลผสมอยู่พอสมควร ตลอดจนการย่อยสลาย ดูดซึมช้าต่อมากลุ่มคนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ ต้องควบคุมไขมันและคาร์โบไฮเดรต แนะนำ Isolate: เวย์โปรตีนสกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 90% เป็นโปรตีนเข้มข้น ไม่มีน้ำตาล การดูดซึมไปใช้ค่อนข้างเร็วและง่าย
สำหรับคนที่แพ้นมวัว แนะนำ Hydrolyzed: เวย์โปรตีนสกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 95-100% ไม่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมัน สิ่งที่พิเศษกว่าคือไม่มีแลคโตส การย่อยสลายและดูดซึมง่ายและรวดเร็วกว่า

ประโยชน์ของ "โปรตีน" มีความสำคัญต่อร่างกายมนุษย์ปกติอยู่แล้ว เนื่องจากเป็นสารอาหารที่จะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเสริมสร้างกล้ามเนื้อและการเจริญเติบโต ทั้งยังมีส่วนช่วยรักษาสมดุลของน้ำตาลในเลือด เนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย พร้อมให้พลังงานในกรณีที่ร่างกายขาดพลังงานด้วย
ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับ ขึ้นอยู่กับความแตกต่างตามเพศ น้ำหนัก อัตราการเผาผลาญ สภาพร่างกาย รวมถึงเป้าหมายที่ต้องการด้วย ซึ่งบอกได้เลยว่าไม่มีค่าตัวเลขที่ชัดเจนในการคำนวณโปรตีน เนื่องจากปัจจุบันมีการคำนวนค่าโปรตีนในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป

กินเวย์โปรตีนแล้วน้ำหนักจะลด?
อย่างที่เกริ่นไปข้างต้นว่า กินเวย์อย่างเดียวไม่ได้ช่วยลดน้ำหนัก แต่ต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย เพราะร่างกายจำเป็นต้องนำโปรตีนมาเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มพลังงาน และหน้าที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของกล้ามเนื้อคือการดึงพลังงานสะสม หรือที่เราเรียกว่า "ไขมัน" มาใช้นั่นเอง

โดยส่วนมากคนที่ต้องการลดน้ำหนัก มักเลือกกินแต่ผักและผลไม้ ทำให้ขาดสารอาหารจำพวกโปรตีน และในขณะออกกำลังกายร่างกายต้องเผาผลาญกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงาน จึงจำเป็นต้องกินเวย์โปรตีนเพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อในส่วนนี้

สำหรับคนที่กินเวย์แต่ไม่ออกกำลังกาย สามารถผอมได้ไหม ? ต้องบอกเลยว่า ขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์ของแต่ละบุคคล หากคุณเป็นคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายแต่รับประทานเวย์หรือโปรตีนในปริมาณที่เท่ากับคนที่ออกกำลังกาย จะเกิดการสะสมของพลังงานที่เกินออกมา ในรูปแบบของไขมันส่วนเกิน อย่างไรก็ตาม ควรออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย จะช่วยเผาผลาญไขมัน ลดน้ำหนัก เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ แถมยังทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอีกด้วย

ควรกินเวย์โปรตีนช่วงเวลาไหน?

– เวย์โปรตีนสามารถดื่มได้ตอนเช้าหลังจากตื่นนอน เพราะจะทำให้โปรตีนดูดซึมได้ไว และหยุดการสลายตัวของกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงาน

– แต่การดื่มเวย์โปรตีนให้ได้ประโยชน์สูงสุดคือ หลังจากออกกำลังกาย 30-60 นาที เพราะจะเป็นช่วงที่เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้มาก ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ต้องการสารอาหารไปหล่อเลี้ยง พร้อมเปิดรับการดูดซึมของโปรตีนและสารอาหารต่างๆ ได้ดี

ท้ายนี้ กินเวย์สามารถลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมันได้จริง แต่ต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย บวกกับการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในทุกมื้อ เพราะโปรตีนจากธรรมชาติพบได้มากในเนื้อแดง เนื้อไก่ ไข่ ปลา นม เต้าหู้ ฯลฯ การเสริมโปรตีนธรรมชาติเข้าไปจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น

สนใจศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl
Youtube : WheyWWL Official