ทำไมต้องกินโปรตีน!?

โปรตีนเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ร่างกายมนุษย์ขาดไม่ได้ ซึ่งมีงานวิจัยมากมายพบว่า ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด ควรได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอ ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการดังนี้

“โปรตีน” มีบทบาทสำคัญโดยเฉพาะกับคนที่ทำกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งแหล่งโปรตีนตามธรรมชาตินั้น มีทั้งอยู่ในพืชและสัตว์ ไม่ว่าจะเป็น ถั่ว เมล็ดพืช ไข่ นม เนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ และอีกแหล่งโปรตีนที่ได้รับความนิยมในกลุ่มคนออกกำลังกายและผู้ที่สร้างกล้ามเนื้อคือ “เวย์โปรตีน”

เวย์โปรตีน (Whey Protein)
โปรตีนสกัดมีทั้งชนิดที่ทำจากนม และชนิดที่ทำจากถั่วเหลือง โดยเวย์โปรตีนนั้นจะให้ปริมาณโปรตีนสูงกว่า การทานไข่ นม เนื้อสัตว์ หรือถั่ว ประมาณ 80-90% เมื่อเปรียบเทียบในปริมาณเท่ากัน แต่จะมีปริมาณไขมัน และคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่า จึงทำให้ ผู้ที่ทานเวย์โปรตีน จะได้รับโปรตีนมากขึ้นโดยไม่ต้องรับพลังงาน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ที่ไม่จำเป็น

โปรตีนนม
ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมวัวสดโดยตรง อย่างเวย์โปรตีน ดีเจเพชรจ้า “เวย์วูฟเวอร์ลีน” ผ่านคัดแยกไขมัน และคาร์โบไฮเดรตที่ไม่จำเป็นออก เพื่อให้ได้โปรตีนเข้มข้น ไม่มีน้ำตาล วัตถุดิบนำเข้าจากอเมริกา เป็นทางเลือกสะดวกรวดเร็ว สำหรับกลุ่มคนที่ไม่มีเวลา

สำหรับคนที่มีความต้องการโปรตีนในปริมาณมากกว่าปกติ เช่น คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ นักกีฬา หรือ ผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ และไม่สะดวกที่จะเตรียมอาหารจากแหล่งโปรตีนธรรมชาติในปริมาณมากๆ การเลือกดื่มนมโปรตีนสูง หรือ เวย์โปรตีนในบางมื้ออาหาร นับว่าเป็นทางเลือกที่ดีมาก

ทำไมต้องกินเวย์โปรตีน!? เชื่อว่าหลายคนตั้งคำถามว่า ออกกำลังกาย สร้างกล้ามเนื้อ ต้องดื่มเวย์โปรตีนหรือไม่ ซึ่งเรามีคำตอบให้!!

เวย์โปรตีน กับ การลดน้ำหนัก
อาหารเสริมโปรตีนไม่ได้มีผลโดยตรงสำหรับการลดน้ำหนัก ดังนั้นเรื่องการทาน นมโปรตีนสูง หรือเวย์โปรตีน จะทำให้ อ้วน หรือ ผอม ปัจจัยหลักขึ้นอยู่กับปริมาณการกินอาหาร พลังงานที่ได้รับจากอาหารตลอดทั้งวัน และการใช้พลังงานในกิจกรรมมากกว่า

เวย์โปรตีน กับ ออกกำลังกาย ฟิตหุ่น

ดื่มเวย์โปรตีน หรือนมโปรตีนสูง เพียงอย่างเดียวแล้วไม่ออกกำลังกายก็ไม่ได้ผล แต่ก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้ได้รับโปรตีนตามเป้าหมายที่วางไว้ และจำเป็นอย่างมากที่จะต้องดื่มควบคู่กับการออกกำลังกาย เล่นเวท และคาร์ดิโอ

สารอาหารต่างๆ มีอยู่ในเวย์ และนมโปรตีนสูง ช่วยรักษาและคงสภาพ ฟื้นฟูอาการเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย และทำกิจกรรม Active ต่างๆได้ สำหรับนมโปรตีนสูงนั้น นอกจากปริมาณโปรตีนที่สูงขึ้นแล้ว ยังมีแร่ธาตุและวิตามินต่างๆ ที่อยู่ในส่วนของนมรวมอยู่ด้วย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีพลังในการทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามผลลัพธ์ที่ดีย่อมเกิดจากการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร ทานสิ่งที่มีประโยชน์ และดื่มเวย์โปรตีน หรือนมโปรตีน

ร่างกายควรได้รับโปรตีนเท่าไร

– คนทั่วไปที่ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายเบาๆ ควรได้รับโปรตีนประมาณ 0.8-1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กก./วัน (ประมาณ50กรัม/วัน (Thai RDI)

– คนที่ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาทั่วไป หรือนักกีฬาสมัครเล่น ควรได้รับโปรตีน 1-1.2 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กก./วัน

– นักกีฬามืออาชีพ หรือ นักกีฬาที่ต้องฝึกซ้อมเพื่อทำการแข่งขันเป็นประจำ ต้องได้รับโปรตีนประมาณ 1.2-1.7กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กก./วัน

– นักกีฬาบางประเภทที่ต้องใช้ประสิทธิภาพทางร่างกายสูงๆ อาจต้องการโปรตีนถึง 2 กรัม ต่อน้ำตัว 1 กก./วัน

– นักกีฬาเพาะกาย ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ ควรได้รับโปรตีน 1.5-2 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กก./วัน

ซึ่งปริมาณที่เหมาะสมแนะนำให้ทานครั้งละไม่เกิน 30 กรัม เทียบเท่ากับ นมโปรตีนสูง 1 ขวด หรือ เวย์โปรตีนผง 1 สกู๊ป ถ้าหากเป็นคนที่ต้องการโปรตีนในปริมาณมาก อย่างคนที่ออกกำลังกายหนักๆ เป็นประจำ สร้างกล้ามเนื้อ หรือเพาะกาย ควรแบ่งย่อยการทานโปรตีนออกเป็นมื้อเล็กๆ แต่ละมื้อกินควรห่างกันประมาณ 2-3 ชม. เพื่อให้ร่างกายดูดซึมได้ง่าย

ดื่มเวย์โปรตีน และนมโปรตีนสูงตอนไหนดีที่สุด

โดยปกติเราสามารถดื่มเวย์โปรตีน หรือนมโปรตีนได้ทั้งวันในปริมาณไม่เกิน 30 กรัม

– ช่วงตื่นนอน

– ก่อน

– ระหว่างออกกำลังกาย , หลังการออกกำลังกาย

– ก่อนนอนสำหรับมื้อก่อน

โปรตีนที่รับประทานเข้าไปมีส่วนช่วยในการรักษาและลดการสูญเสียกล้ามเนื้อ เพราะขณะออกกำลังกายร่างกายต้องการพลังงานเพื่อชดเชย การดื่มหรือกินอาหารที่มีโปรตีนช่วยซ่อมแซม ฟื้นฟูกล้ามเนื้อส่วนที่สึกหร่อ และช่วยลด

ความเหนื่อยล้าหลังออกกำลังกายได้ดี

สนใจอาหารเสริมเพื่อสุขภาพได้ที่
facebook : https://www.facebook.com/wheywwl/