โปรตีนมีดีมากกว่าเพิ่มกล้าม ลดน้ำหนัก

รู้หรือไม่!! โปรตีนแบ่งออกได้ 2 ประเภท คือประเภทที่สมบูรณ์กับไม่สมบูรณ์
– โปรตีนสมบูรณ์ มาจากเนื้อสัตว์ รวมไปถึงไข่ นมและชีส
– โปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ หรือโปรตีนที่มีประโยชน์แต่ไม่ครบถ้วนจะได้จากธัญพืชจำพวกถั่วต่างๆ

หลายคนพูดว่า รับประทานโปรตีนทำให้น้ำหนักเพิ่ม!
ก่อนอื่นต้องบอกว่า โปรตีนกับคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี่เท่ากัน จะสังเกตได้ว่ารับประทานแต่โปรตีนไม่ทำให้ผอมลง แต่ก็ไม่ได้เพิ่มน้ำหนักไปกว่าการรับประทานแต่คาร์โบไฮเดรต เหตุผลสำหรับผู้ที่อยู่ในช่วงควบคุมน้ำหนักเลือกรับประทานโปรตีนมากกว่าข้าว แป้ง น้ำตาล เป็นเพราะโปรตีนจะสลายไปเป็นกล้ามเนื้อได้ง่ายหากทานโปรตีนและออกกำลังกายควบคู่ (ถ้าน้ำหนักขึ้นก็คือหนักกล้ามไม่ใช่ไขมัน) แต่คาร์โบไฮเดรตไม่มีผลต่อกล้ามเนื้อ หากมีมากเกินไปจะสะสมตามชั้นผิวหนัง ทำให้เห็นเป็นเซลลูไลท์ หรือไขมันเหลวๆ ดังนั้นในกรณีควบคุมน้ำหนักควรรับประทานโปรตีนมากกว่าคาร์โบไฮเดรต เพราะถึงแม้จะให้พลังงานที่ดี แต่ก็ส่งผลต่อรูปร่างที่ต่างกัน

ร่างกายขาดโปรตีนได้หรือไม่?
คนที่ขาดโปรตีนไม่ได้ร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต แต่ก็ส่งผลร้ายต่อร่างกายระยะยาวไม่น้อย เช่น แก่ก่อนวัย เนื่องจากร่างกายไม่มีโปรตีนที่ใช้สร้างคอลาเจน สมองไม่ปลอดโปร่ง ความจำเสื่อมง่าย เพราะร่างกายไม่มีการย่อยกรดอะมิโนเข้าสู่เส้นเลือด ร่างกายไม่แข็งแรง เกิดอาการเจ็บป่วยง่ายและหายช้า เนื่องจากขาดโปรตีนที่ทำหน้าที่ซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย ทางที่ดีควรทานอาหารแต่ละมื้อให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีนในแต่ละมื้อดีกว่า

5 เหตุผลสำคัญ ที่ร่างกายขาดโปรตีนไม่ได้

เมื่อเรารับประทานอาหารที่มีโปรตีน กรดอะมิโนในโปรตีนจะถูกย่อยภายในร่างกายและดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดซึ่งจะส่งผลดีต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. โปรตีนช่วยบำรุงเซลล์สมอง โปรตีนจะมีผลต่อการสร้างเอนไซม์ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับสมองโดยตรง หากได้รับปริมาณโปรตีนที่เพียงพอในแต่ละวัน จะทำให้สมองทำงานดีขึ้น

2. โปรตีนช่วยปกป้อง บำรุงผิวหนัง โดยปกติโปรตีนจะทำหน้าที่ร่วมกับเคราติน (Keratin) ในการปกป้องผิวหนังชั้นนอกสุด ช่วยลดการสูญเสียความชื้นและการถูกทำร้ายจากแบคทีเรียและจุลินทรีย์จากสภาพแวดล้อมภายนอก การรับประทานโปรตีนจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยฟื้นฟูและปกป้องผิวหนังได้เป็นอย่างดี

3. โปรตีนช่วยดูแลเซลล์สืบพันธุ์ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกายแล้วยังช่วยในการผลิตสเปิร์มในเพศชาย ให้มีความแข็งแรง ลดโอกาสเป็นหมัน พร้อมช่วยควบคุมระบบฮอร์โมนในเพศหญิงในเรื่องการเจริญพันธุ์ให้เป็นปกติอีกด้วย

4. โปรตีนช่วยบำรุงเซลล์ผมและเล็บ จะสังเกตได้ว่าในรายที่ขาดโปรตีนมักจะมีภาวะผมยาวช้าหรือแตกปลาย นอกจากนั้นยังมีจุดขาวๆ ขึ้นตามเล็บ เนื่องจากเคราตินในร่างกายไม่สามารถทำงานได้ปกติเพราะไม่มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบ จึงควรทานโปรตีนเพิ่มเพื่อบำรุงเส้นผมให้เงางาม ป้องกันภาวะผมแห้งเสียและแตกปลาย ตลอดจนช่วยป้องกันการฉีกขาดและเปราะของเล็บมือและเล็บเท้าได้

5. โปรตีนช่วยดูแลเซลล์หัวใจ การรับประทานโปรตีนให้เหมาะสมในแต่ละวัน จะทำให้เซลล์หัวใจแข็งแรง โดยโปรตีนจะเข้าไปซ่อมแซมเนื้อเยื่อหัวใจ ป้องกันไม่ให้หัวใจทำงานผิดปกติและช่วยลดอัตราการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้

เห็นไหมว่า การรับประทานโปรตีนอย่างเหมาะสมในปริมาณที่พอเหมาะ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากแค่ไหน ดังนั้นในแต่ละมื้อควรมีโปรตีนประกอบอยู่เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ไข่ พืชเมล็ดถั่ว เนยหรือชีส หรือสำหรับคนที่ไม่สามารถรับประทานอาหารได้อย่างครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการได้ แนะนำให้เลือกทานอาหารเสริมโปรตีน เพื่อบำรุงร่างกายอย่างเหมาะสม

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