โปรตีน สารอาหารจำเป็นที่ร่างกายต้องการ

เมื่อชีวิตเข้าสู่วัยชรา จำเป็นต้องดูแลร่างกายให้มากขึ้น เสริมกลไกชีวิตให้เป็นปกติ เพราะฉะนั้น ร่างกายจำเป็นต้องใช้สารอาหารชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ น้ำ และไฟโตนิวเทรียนท์ โดยจะขาดกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งไปไม่ได้เลย เพราะสารอาหารเหล่านี้ทำงานร่วมกันเป็นทีมเวิร์ค

สารอาหารที่ร่างกายต้องการ สามารถแบ่งออกได้ 2 รูปแบบ ดังนี้

1. สารอาหารหลัก (Macronutrient) เป็นกลุ่มสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน
2. สารอาหารรอง (Micronutrients) ได้แก่ วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งแม้จะเป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน แต่ร่างกายก็ขาดไม่ได้เลย เพราะมีบทบาทสำคัญให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้เป็นปกติ
และสารอาหารอื่นๆ ที่ทำหน้าที่ค่อนข้างพิเศษ ช่วยปกป้องร่างกายโดยอาศัยคุณสมบัติพิเศษหรือสารอาหารที่มีอยู่ในสารแต่ละตัว สารอาหารในกลุ่มนี้คือ ไฟโตนิวเทรียนท์ (Phytonutrient)

โปรตีน สารอาหารที่ร่างกายต้องการ

โปรตีน นับว่าเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญอย่างมาก เป็นสารอินทรีย์ซับซ้อนที่ประกอบด้วยกรดอะมิโน 20 ชนิด แบ่งเป็นกรดอะมิโนจำเป็น (Indispensable Amino Acid) 8-9 ชนิด และกรดอะมิโนไม่จำเป็น (Dispensable Amino Acid) 11-12 ชนิด หน้าที่หลักของกรดอะมิโนคือ สร้างโปรตีนเพื่อใช้เป็นโมเลกุลโครงสร้าง และโมเลกุลทำงานในร่างกาย กรดอะมิโนจำเป็นบางตัวเป็นกรดอะมิโนจำกัด (Limiting Amino Acid) ที่อาจไม่มีในอาหารบางชนิด และหากร่างกายไม่ได้รับก็จะทำให้การผลิตโปรตีนที่เกิดขึ้นได้อย่างจำกัด

เพราะฉะนั้น โปรตีนจึงมีความจำเป็นต่อโครงสร้าง และการทำงานของระบบต่างๆ รวมถึงการบำรุงรักษาร่างกาย การได้รับโปรตีนอย่างสม่ำเสมอ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง และทำงานเป็นปกติ นอกจากนี้ การเสริมโปรตีนมากขึ้น ยังช่วยสร้างกล้ามเนื้อในนักกีฬา และช่วยในเรื่องของการควบคุมน้ำหนักด้วย ฉะนั้นโปรตีนสามารถพบได้ในอาหารหลายประเภท เช่น เนื้อสัตว์ ถั่วเหลือง นมวัน เป็นต้น

นมวัวดีอย่างไร

หลายคนคงรู้ถึงประโยชน์ และสรรพคุณจากนมวัวมาบ้างแล้ว ภายในนมวัวนั้นอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณประโยชน์มากมาย ตัวอย่างเช่น โดยนมวัว 1 ถ้วย น้ำหนักประมาณ 100 กรัม จะให้คุณค่าทางโภชนาการเป็นพลังงาน 137 แคลอรี่ โปรตีน 8 กรัม และยังประกอบไปด้วยสารอาหารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น แคลเซียม , วิตามินบี 2 , วิตามินดี , ฟอสฟอรัส , วิตามินบี 12 , ซีลีเนียม และ โพแทสเซียม

แต่ทั้งนี้ ปริมาณของสารอาหารในนมวัวนั้นขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดู หรืออาหารที่วัวกินด้วย โดยนมจากวัวที่กินหญ้าเป็นอาหารส่วนใหญ่จะมีกรดไขมันไลโนเลอิก (Linoleic Acid) และกรดไขมันโอเมก้าในปริมาณสูง ส่วนนมจากวัวที่กินหญ้าและพืชออร์แกนิก จะมีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง เช่น วิตามินอี และเบต้าแคโรทีน เป็นต้น ซึ่งมีส่วนช่วยลดอาการอักเสบ และช่วยป้องกันการเกิดความเสียหายในเซลล์จากสารอนุมูลอิสระ

นมวัวกับประโยชน์ต่อสุขภาพ

นมวัวมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง อุดมไปด้วยสารอาหารต่างๆ มากมาย ทั้งโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม และวิตามินเค 2 ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง โดยงานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า นมวัว และผลิตภัณฑ์จากนมวัว ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุน และภาวะกระดูกหักได้โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้น การดื่มนม และผลิตภัณฑ์จากนมอย่างสม่ำเสมอ อาจช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูกอย่างโรคกระดูกพรุนได้ นอกจากนี้ โปรตีนในนมวัวยังช่วยเพิ่มปริมาณมวลกระดูก และปริมาตรกระดูกได้อีกด้วย ซึ่งหลักฐานทางวิทยาศาสตร์พบว่า การได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น ช่วยป้องกันการสูญเสียมวลกระดูกได้ โดยเฉพาะในหญิงที่บริโภคอาหารที่มีแคลเซียมไม่เพียงพอ

นอกจากนี้ นมวัวมีส่วนช่วยป้องกันโรคอ้วน เพราะนมวัวมีสารอาหารสำคัญหลายชนิด ที่อาจช่วยลดน้ำหนัก และป้องกันการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นด้วย เช่น ไขมัน โปรตีน และแคลเซียม เป็นต้น ไม่เพียงเท่านี้ การดื่มนมวัวที่มีโปรตีนสูง ช่วยป้องกันการรับประทานอาหารมากเกินไปได้ โปรตีนนั้นจะช่วยทำให้รู้สึกอิ่มท้องนานขึ้น

นมวัวช่วยลดความเสี่ยงโรคต่างๆ

สารอาหารในนมวัว มีส่วนช่วยป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งภาวะความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่อาจทำให้เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด และการดื่มนมวัวเป็นประจำ อาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง เนื่องจากในน้ำนมวัวมีส่วนประกอบของแคลเซียม โพแทสเซียม และแมกนีเซียม ดังนั้น การรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุอย่างนมวัว และผลิตภัณฑ์จากนมวัว ส่งผลดีต่อสุขภาพ และป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงได้ด้วย

รับประทานผลิตภัณฑ์นมวัวลดน้ำหนัก เวย์โปรตีน WHEYWWL

ลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย พร้อมควบคุมอาหาร ไม่เพียงพอ เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อไม่กระชับ ไม่เต่งตึงได้ การนำอาหารเสริมเวย์โปรตีนเข้ามาเป็นตัวช่วย นอกจากช่วยกระตุ้นการลดน้ำหนักได้ไวขึ้นแล้ว ยังช่วยฟื้นฟูมวลกล้ามเนื้อ รักษามวลกระดูกให้แข็งแรง กระชับรูปร่างให้ฟิต & เฟิร์มอีกด้วย รวมไปถึงทำให้ผิวพรรณสวย กระจ่างใสเป็นธรรมชาติ และช่วยดูแลรากผม ตลอดจนเส้นผมให้แข็งแรงด้วยโปรตีนจากนมวัว ภายในเวย์โปรตีน WHEYWWL

WHEYWWL เป็นเวย์โปรตีนไอโซเลท คัดสรรวัตถุดิบมาเป็นอย่างดี เน้นคุณภาพ 100% นำเข้าจากประเทศสหรัฐอเมริกา มาผลิตในประเทศไทย โดยใช้เวลา 18 เดือน ในการคิดค้นสูตรโปรตีนที่ดีที่สุด พร้อมปรับรสชาติให้ถูกปากคนไทย ทั้งหมด 4 รสชาติ ช็อกโกแลต กาแฟ สตรอว์เบอร์รี และซูกัส ดื่มง่าย รสชาติอร่อย ไม่มีน้ำตาล แคลอรี่ต่ำ

เวย์โปรตีน รสช็อกโกแลต เป็นรสชาติที่ถูกใจคนไทยมากที่สุด และกำลังได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง ด้วยความอร่อย หอม หวานกำลังดี ประกอบกับ ความเข้มขนของช็อกโกแลต ละมุมลิ้น ฟินสุดๆ

เวย์โปรตีน รสกาแฟ เหมาะสำหรับคอกาแฟ หรือคนที่เสพติดกาแฟในทุกๆ เช้า ซึ่งการดื่มเวย์โปรตีนรสกาแฟสามารถแทนกาแฟทั่วไปได้จริงๆ เพราะรสชาติเวย์โปรตีน มีความเข้มข้น เหมือนดื่มกาแฟแท้จากธรรมชาติ ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แถมสุขภาพดี อิ่มท้องนาน

เวย์โปรตีน รสสตรอว์เบอร์รี เหมาะสำหรับสาวหวาน ด้วยความอร่อยของเวย์รสสตรอว์เบอร์รี รสชาติหวาน กลมกล่อม มีความพอดีของรสชาติที่ลงตัว ทำให้หลายคนติดใจสุดๆ

เวย์โปรตีน รสซูกัส เป็นเวย์โปรตีนรสชาติใหม่ มีความผสมผสานรสชาติที่แปลกใหม่ คล้ายๆ ดื่มนมเปรี้ยวยาคูล อร่อย หวาน อมเปรี้ยวนิดๆ ดื่มแล้วสดชื่น โคตรฟิน

WHEYWWL เน้นในเรื่องของคุณภาพ และคุณประโยชน์มาเป็นอันดับหนึ่ง เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์อย่างแท้จริง ซึ่งเวย์โปรตีนไอโซเลท มีส่วนช่วยในเรื่องการเผาผลาญไขมัน กระชับสัดส่วน เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือสร้างซิกแพค หากออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย อย่างคาร์ดิโอ เวทเทรนนิ่ง จะช่วยทำให้เห็นผลเร็ว รูปร่างกระชับ ฟิต & เฟิรืมแน่นอน

เคล็ดลับลดน้ำหนัก กระชับรูปร่าง เพิ่มกล้ามเนื้อ

ใน 1 สัปดาห์ ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 4 วัน วันละ 30 – 60 นาที แต่สำหรับคนที่ไม่ออกกำลังกาย ควรหาเวลาทำกิจกรรม เพื่อให้ร่างกายได้ขยับหรือเคลื่อนไหวบ้าง อย่างการวิ่งรอบบ้าน กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน หรือทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น พร้อมดื่มเวย์ก่อนออกกำลังกาย 30 นาที และหลังออกกำลังกาย 30 นาที เพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อ ฟื้นฟูร่างกาย ลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วน

แต่สำหรับคนที่ไม่ออกกำลังกายเลย อาจเป็นเพราะไม่มีเวลา ไม่สะดวก แต่อยากลดน้ำหนัก แนะนำให้กินเวย์มื้อเช้า กลางวัน เย็น ควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร งดของทอด ของมัน ของหวาน งดปรุงอาหารรสจัดจ้าน โดยเฉพาะรสเค็ม และรับประทานอาหารให้น้อยลงในปริมาณที่พอเหมาะแก่ร่างกาย โดยเฉพาะคนที่ไม่ทำกิจกรรมอะไรมากมาย ให้รับประทานอาหารที่ให้พลังงาน 1000-1200 แคลลอรี่ / วันเท่านั้น แต่ถ้าต้องการสร้างซิกแพค ควรออกกำลังกาย

ร่วมด้วย

เพราะฉะนั้นแล้ว โปรตีนจึงเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ และขาดไม่ได้เลย หากขาดโปรตีนไปจะทำให้ร่างกายมวลกล้ามเนื้อ กระดูกไม่แข็งแรงได้ เสี่ยงต่อโรคกระดูก หัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ การรับประทานโปรตีนจากอาหารหรือพืชต่างๆ ทางเดียวอาจไม่เพียงพอ ควรเลือกอาหารเสริมโปรตีนมาทานร่วมด้วย จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอ และการดื่มเวย์โปรตีน อาหารเสริมเวย์โปรตีนสารสกัดจากนมวัววันละ 24 กรัม ช่วยลดความเสี่ยงโรคภัยต่างๆ ได้ถึง 70-80% แต่ถ้าอยากลดความเสี่ยงโรคภัยต่างๆ ให้เต็ม 100% ควรออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่กันไป รับรองสุขภาพดียันเกษียณแน่นอน

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official