ทำไม! นักกีฬาถึงขาดโปรตีนไม่ได้

คนที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย จำเป็นต้องได้รับโปรตีนสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอาหารเสริมโปรตีน เพราะโปรตีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ฉะนั้น คนเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำ ควรทานโปรตีนในแต่ละวันให้เพียงพอ ขอแนะนำโปรตีนจากนมวัว เพราะนมวัวเป็นแหล่งโปรตีนที่ทรงคุณค่า มีสารอาหารและประโยชน์มากมาย เช่น แคลเซียม วิตามิน B2, B12, D, ซีลีเนียม, ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม ที่สำคัญในนมวัวอุดมไปด้วยโปรตีน และมีกรดอะมิโนจำเป็นที่ช่วยในการเจริญเติบโต เสริมสร้างกล้ามเนื้อ และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้ดีเยี่ยม

นอกจากนี้ BCAA มีผลกับการกระตุ้นการสังเคราะห์โปรตีนในร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อการสร้างกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

BCAA เป็นกรดอะมิโน 3 ตัวที่ประกอบไปด้วย leucine, isoleucine และ valine มีคุณสมบัติที่ดีสำหรับคนออกกำลังกาย ดังนั้น คนเล่นเวทที่ต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อรู้ดีว่า ช่วงเพิ่มกล้ามเนื้อควรเสริม BCAAs เพื่อกระตุ้นในเกิดการสังเคราะห์โปรตีนกล้ามเนื้อเยอะๆ เพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ

ส่วนคนที่ต้องการลดน้ำหนักและเผาผลาญไขมัน การเสริม BCAAs ช่วยป้องกันการสลายกล้ามเนื้อที่อาจจะเกิดขึ้นได้ แต่ส่วนมากราคา BCAAs ค่อนข้างแพงกว่า whey มาก ซึ่ง whey เองมี leucine ประกอบอยู่ถึง 12% นั่นหมายความว่าการทานเวย์ให้ได้โปรตีน 24 g จะได้ leucine 2.88 g ซึ่งก็เป็นปริมาณพอๆ กับ BCAAs นอกจากราคาที่ถูกกว่าแล้ว ตัว whey ยังให้กรดอะมิโนอย่างครบถ้วน

ประโยชน์ในส่วนผสมเวย์โปรตีนนมวัว

ในนมวัวคือ “เวย์” แหล่งโปรตีนคุณภาพสูง เต็มไปด้วยธาตุอาหารสำคัญ และกรดอะมิโนจำเป็น มีโมเลกุลขนาดเล็กที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ไว ซึ่งในเวย์โปรตีน มีกรดอะมิโนลิวซีนที่เป็นกรดอะมิโนสำคัญที่สุดในการกระตุ้นสร้างเนื้อเยื่อ และกล้ามเนื้อ ทำให้เป็นที่นิยมในหมู่คนออกกำลังกาย ที่ต้องการการสร้างกล้ามเนื้ออย่างมาก โดยปกติแล้วจะนิยมบริโภคเวย์โปรตีนหลังการออกกำลังกายเพื่อชดเชย และเสริมสร้างกล้ามเนื้อมาทดแทนในส่วนที่เสียไป

นมโปรตีนสูงต่างจากนมธรรมดาอย่างไร

นมวัวโปรตีนสูง ทำขึ้นเพื่อตอบโจทย์ความต้องการของคนที่ต้องการเสริมโปรตีนให้แก่ร่างกาย โดยคำนวนจากน้ำหนักตัว และกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละวัน ซึ่งต่อวันควรทานโปรตีนในปริมาณ 25-30 กรัม/ครั้ง เพื่อการดูดซึมที่มีประสิทธิภาพ และแต่ละครั้งควรห่างกันประมาณ 2-3 ชม. เป็นอย่างน้อย

นมวัวโปรตีนสูงนั้นจะให้ปริมาณโปรตีนสูงกว่านมทั่วไปประมาณ 2-3 เท่า มีกรดอะมิโนจำเป็นในการสร้างและรักษามวลกล้ามเนื้ออย่างครบถ้วน กินง่าย มีประโยชน์ และดูดซึมเข้าร่างกายได้อย่างรวดเร็ว

สำหรับคนที่ต้องการเสริมโปรตีนและไม่สามารถทานอาหารที่มีโปรตีนได้ตามปริมาณที่ร่างายต้องการ การทานเวย์โปรตีน หรือ นมโปรตีนสูงถือเป็นทางเลือกนึงที่สะดวก รวดเร็ว และประหยัดเวลาในการเตรียมอาหารได้ ดังนั้นคนออกกำลังกายเป็นประจำที่เน้นทั้งการเร่งสร้างและรักษามวลกล้ามเนื้อไปด้วย ควรได้รับเวย์โปรตีนอย่างพอเหมาะต่อร่างกาย

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

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