

# สูตรออกกำลังกาย-เวย์โปรตีน



เวย์โปรตีนในปัจจุบันมีหลายหลายชนิดมาก แต่ในบทความนี้จะมาบอกเล่าชนิดเวย์โปรตีนสำหรับการลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อ ฯลฯ ตลอดจนเวย์โปรตีน อาหารเสริมโปรตีนเพื่อสุขภาพ

1. Concentrate: เวย์โปรตีนสกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 70-80% ยังมีส่วนของไขมัน คาร์โบไฮเดรต และน้ำตาลผสมอยู่ ด้วยพอสเมค การย่อยสลายและดูดซึมช้า เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อและน้ำหนักตัว
2. Isolate: เวย์โปรตีนสกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 90% เป็นโปรตีนเข้มข้น คาร์โบไฮเดรตและไขมันต่ำ (บางยี่ห้ออาจไม่มีเลย) ไม่มีน้ำตาล การดูดซึมไปใช้ค่อนข้างเร็วและง่าย เหมาะสำหรับกลุ่มคนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ พร้อมกับควบคุมไขมันและคาร์โบไฮเดรต
3. Hydrolyzed: เวย์โปรตีนสกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 95-100% ไม่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ไม่มีแลคโตส เหมาะสำหรับคนที่แพ้นมวัว การย่อยสลายและดูดซึมง่ายและรวดเร็วกว่า 2 ตัวข้างต้น แต่ราคาสูงกว่าเวย์โปรตีนชนิดอื่นๆ

“โปรตีน” เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์อยู่แล้ว เพราะโปรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างกล้ามเนื้อและการเจริญเติบโต รวมไปถึงมีส่วนช่วยรักษาสมดุลของน้ำตาลในเลือด เนื้อเยื่อ และเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ตลอดจนให้พลังงานแก่ร่างกายด้วย

ปริมาณโปรตีนที่ร่างกายควรได้รับ?

ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ต่างก็ต้องการโปรตีนกันทั้งนั้น แต่จะต้องการในปริมาณที่แตกต่างกันตามเพศ น้ำหนัก อัตราการเผาผลาญ สภาพร่างกาย รวมถึงเป้าหมายที่ต้องการด้วย ซึ่งบอกได้เลยว่าไม่มีค่าตัวเลขที่ชัดเจนในการคำนวณโปรตีน เนื่องจากปัจจุบันมีการคำนวณค่าโปรตีนในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป

สูตรที่ 1: สำหรับผู้หญิงที่ออกกำลังกายอยู่บ้างหรือมีความคิดที่จะเริ่มออกกำลังกายให้ได้รูปร่างที่ต้องการ สามารถคำนวณหาค่าโปรตีนที่ร่างกายต้องการได้ดังนี้

เริ่มจากหาอัตราการเผาผลาญเฉพาะบุคคล หรือ BRM (Basal Metabolic Rate: สามารถวัดได้ตามพิตเนสหรือโรงพยาบาล) โดยคำนวณจากอัตราการเผาผลาญต่อวัน ขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์การทำงานกิจวัตรประจำวันของแต่ละบุคคล

สูตรการหาค่าโปรตีนที่ร่างกายต้องการ : อัตราการเผาผลาญ x 35% = ผลลัพธ์ จากนั้นนำผลลัพธ์ที่ได้ ÷ 4 = ค่าโปรตีนที่ต้องการต่อวัน

ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งมีอัตราการเผาผลาญ 1,200 แคลอรีต่อวัน  $1,200 \times 35\% = 420$  จากนั้นนำ  $420 \div 4 = 105$  แปลว่าผู้หญิงคนนี้ต้องการโปรตีนประมาณ 105 กรัม ต่อวัน (สูตรนี้ใช้สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย)

ทั้งนี้ การคำนวณค่าที่แน่นอนของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับรูปร่างของร่างกายและความไวต่อน้ำตาล แนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือเทรนเนอร์ของคุณ

สูตรที่ 2: สำหรับการหาค่าโปรตีนที่ร่างกายต้องการอย่างง่าย

น้ำหนักตัว x 1.2 - 1.8 (ขึ้นอยู่กับความหนักของการออกกำลังกาย หากไม่ออกกำลังกายเลยให้ x1.2 แต่ถ้าออกกำลังกายหนักให้ x1.8)

ตัวอย่างเช่น น้ำหนัก 55 กิโลกรัม แต่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย ให้เอา  $55 \times 1.2 = 66$  ดังนั้น โปรตีนที่ควรได้รับต่อวันคือ 66 กรัม

กินเวย์โปรตีนแล้วน้ำหนักลดไหม?

เวย์โปรตีนไม่ใช่ยาลดน้ำหนัก แต่เป็นอาหารเสริมโปรตีนลดน้ำหนัก โดยต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกายด้วย หรือออกกำลังกายแต่ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอจะทำให้กล้ามเนื้อหายไประยะหนึ่ง และเมื่อกลับมาออกกำลังกาย ผลร้ายที่ตามมาคือระบบการเผาผลาญต่ำ ส่งผลให้เกิดอาการโยโย่เอฟเฟกต์ เมื่อกลับมากินเท่าเดิมอาจอ้วนมากกว่าเดิมได้

ถ้ากินเวย์โปรตีนแต่ไม่ออกกำลังกายล่ะ?

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตของแต่ละคน หากไม่ได้ออกกำลังกายแต่รับประทานเวย์หรือโปรตีนในปริมาณที่เท่ากับคนที่ออกกำลังกาย จะเกิดการสะสมของพลังงานที่เกินออกมาในรูปแบบของไขมันส่วนเกิน

กินเวย์โปรตีนอย่างไร น้ำหนักถึงจะลด?

บางครั้งคนที่กำลังลดน้ำหนักเลือกกินแต่ผักและผลไม้ ทำให้ขาดอาหารจำพวกโปรตีน ในขณะที่ออกกำลังกายร่างกายจึงเผาผลาญกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงาน ดังนั้น การทานเวย์โปรตีนจึงช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อในส่วนนี้ ทางที่ดีควรออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย อย่าง เวทเทรนนิ่ง คาร์ดิโอ ทำให้การลดไขมันและเพิ่มกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ควรทานเวย์โปรตีนช่วงเวลาไหน?

เราสามารถดื่มได้ตอนเช้า – หลังจากตื่นนอน เพราะโปรตีนดูดซึมได้ไว และหยุดการสลายตัวของกล้ามเนื้อมาใช้

เป็นพลังงาน และตีหลังออกกำลังกายประมาณ 30-60 นาที เพราะเป็นช่วงที่เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้มาก ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ต้องการสารอาหารไปหล่อเลี้ยง พร้อมเปิดรับการดูดซึมของโปรตีนและสารอาหารต่างๆ ได้ดีที่สุด ฉะนั้น หากคุณรับประทานอาหารได้รับโปรตีนไม่เพียงพอต่อร่างกายในแต่ละวัน ควรทานอาหารเสริมโปรตีน เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มพลังงาน ตลอดจน เผาผลาญไขมัน ลดน้ำหนักให้เห็นผลเร็ว

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : <https://www.facebook.com/wheywwl>

Instagram : <https://www.instagram.com/wheywwl>

Youtube : WheyWWL Official