

เวย์โปรตีน ความสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม



เวย์โปรตีน (Whey protein) เป็นโปรตีนที่อยู่ในน้ำนม หรือในส่วนของน้ำที่แยกตัวออกจากก้อนตะกอนโปรตีน ซึ่งในปัจจุบัน นิยมนำมาใช้เพิ่มศักยภาพทางกีฬา และเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย ที่สำคัญ เวย์โปรตีนเป็นแหล่งของโปรตีน ที่ช่วยเพิ่มปริมาณสารอาหารในอาหารได้ รวมไปถึงมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย

เวย์โปรตีน Whey Protein

โดยทั่วไป เราจะเห็นเวย์โปรตีน ที่อยู่ในรูปแบบผง สกัดมาจากนมวัว โดยผ่านกระบวนการคัดแยกไขมัน และคาร์โบไฮเดรตออกไป จึงเหลือแต่โปรตีนเข้มข้น อุดมด้วยกรดอะมิโนจำเป็นสูง ซึ่งกรรมวิธีของแต่ละแบรนด์ในท้องตลาดนั้นแตกต่างกันออกไป บางแบรนด์มีการปรุงแต่งเพิ่ม เพื่อให้ละลายง่าย มีรสชาติดี กลิ่นหอม ทำให้มีระดับโปรตีน น้ำตาล แร่ธาตุ และไขมัน จึงไม่สามารถฟันธงได้ว่า แร่ธาตุนั้นดี หรือแบรนด์นั้นไม่ดี ต้องดูด้วยว่า ร่างกายของเราเหมาะสมกับเวย์โปรตีนแบบไหนมากที่สุด

เวย์โปรตีนมีกี่ชนิด?

เวย์โปรตีนในปัจจุบัน ถูกผลิตออกมาหลายหลายชนิด เพื่อรองรับความต้องการของผู้บริโภคที่แตกต่างกัน โดยเราจะยกตัวอย่างเวย์โปรตีนออกเป็น 2 หมวดหมู่ใหญ่ๆ ได้แก่ คนพอมที่อยากเพิ่มน้ำหนัก และคนที่อยากเพิ่มกล้ามเนื้อ

1. Concentrate : เวย์โปรตีนที่สกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 70-80% ที่ยังมีส่วนของไขมัน คาร์โบไฮเดรต และน้ำตาล ผสมอยู่ด้วยพอสมควร การย่อยสลาย และดูดซึมช้า เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อและน้ำหนักตัว
2. Isolate : เวย์โปรตีนสกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 90% เป็นโปรตีนเข้มข้น คาร์โบไฮเดรตและไขมันต่ำ (บางยี่ห้ออาจ

ไม่มีเลย) ไม่มีน้ำตาล การดูดซึมไปใช้ค่อนข้างเร็วและง่าย เหมาะสำหรับกลุ่มคนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ พร้อมกับควบคุมไขมันและคาร์โบไฮเดรต

3. Hydrolyzed : เวย์โปรตีนสกัด มีค่าโปรตีนอยู่ที่ 95-100% ไม่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมัน สิ่งพิเศษกว่าคือไม่มีแลคโตส เหมาะสำหรับคนที่แพ้นมวัว การย่อยสลายและดูดซึมง่าย และรวดเร็วกว่า 2 ตัวข้างต้น แต่เวย์โปรตีนชนิดนี้ ราคาค่อนข้างสูงกว่าเวย์โปรตีนประเภทอื่นๆ

Tips: การรับประทานเวย์ทั้ง 2 แบบนี้ยังคงต้องออกกำลังกายร่วมด้วย

วิธีคำนวณหาค่าโปรตีน ที่ร่างกายต้องการ

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

ยกตัวอย่างเช่น : น้ำหนัก 55 กิโลกรัม เป็นสาวออฟฟิศที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย ให้เอา $55 \times 1.2 = 66$ ดังนั้นร่างกายจึงต้องการโปรตีนวันละ 66 กรัม / วัน

กินเวย์โปรตีน ลดน้ำหนัก

ก่อนอื่น ต้องรู้เลยว่า เวย์โปรตีนไม่ได้มีส่วนในการช่วยลดน้ำหนักโดยตรง หากรับประทานเวย์โปรตีน แต่ไม่ควบคุมอาหาร และไม่ออกกำลังกาย มีสิทธิ์อ้วนขึ้นด้วยซ้ำ เพราะร่างกายได้รับพลังงาน / วันมากเกินไปเกินความต้องการ ขณะเดียวกัน ที่ร่างกายของเราต้องการโปรตีน เป็นเพราะจะนำมาเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพราะการออกกำลังกายแต่ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอจะทำให้กล้ามเนื้อหายไ้ และเมื่อกกล้ามเนื้อน้อยลง ผลร้ายที่ตามมาคือระบบการเผาผลาญต่ำ ส่งผลให้เกิดอาการโยโย่เอฟเฟกต์ นั่นก็คือเมื่อกลับมากินเท่าเดิม แต่กลับอ้วนขึ้นกว่าเดิมนั่นเอง เพราะหน้าที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของกล้ามเนื้อคือการดึงพลังงานสะสม หรือที่เราเรียกว่า “ไขมัน” มาใช้นั่นเอง

ถ้ากินเวย์โปรตีนแต่ไม่ออกกำลังกาย น้ำหนักลดหรือไม่!!

ทั้งนี้ เรื่องของการลดน้ำหนัก แต่ไม่ออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์ของแต่ละบุคคล หากคุณเป็นคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่รับประทานเวย์หรือโปรตีนในปริมาณที่เท่ากับคนที่ออกกำลังกาย จะเกิดการสะสมของพลังงานที่เกินออกมา ในรูปแบบของไขมันส่วนเกิน

แล้วต้องกินเวย์โปรตีนอย่างไร?

สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก แนะนำว่าการรับประทานเวย์โปรตีนเหมาะกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และต้องการสร้างกล้ามเนื้อ เพราะบางครั้งคนที่กำลังลดน้ำหนัก เลือกกินแต่ผักและผลไม้ ทำให้ขาดอาหารจำพวกโปรตีน ในขณะออกกำลังกายร่างกายจึงเผาผลาญกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงาน เวย์โปรตีนจึงมาช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อในส่วนนี้ แต่ทั้งนี้ เราก็ควรออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่มีแรงต้านสูงอย่าง เวทเทรนนิ่ง จะทำให้การลดไขมัน และเพิ่มกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

กินเวย์โปรตีนตอนไหน ถึงได้รับประโยชน์มากที่สุด?

โดยปกติแล้ว เวย์โปรตีนสามารถดื่มได้ตอนเช้าหลังจากตื่นนอน เพราะจะทำให้โปรตีนดูดซึมได้ไว และหยุดการสลายตัวของกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงาน แต่... ช่วงเวลาที่ดีที่สุดของการดื่มเวย์โปรตีน คือ หลังจากออกกำลังกาย 30-60 นาที เพราะเป็นช่วงที่เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้มาก ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ต้องการสารอาหารไปหล่อเลี้ยง พร้อมเปิดรับการดูดซึมของโปรตีน และสารอาหารต่างๆ ได้ดีที่สุด

นอกจากนี้ รับประทานเวย์โปรตีน คุณจำเป็นต้องรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในทุกๆ มื้อ และที่สำคัญ โปรตีนธรรมชาติ สามารถพบได้มากในเนื้อแดง เนื้อไก่ ไข่ ปลา นม เต้าหู้ ฯลฯ

ประสิทธิภาพของเวย์โปรตีน นอกจากเพื่อนำหนัก เสริมสร้างกล้ามเนื้อ

1. ช่วยลดความเสี่ยง โรคผิวหนังอักเสบ (Eczema) เพราะงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ทารกที่บริโภคเวย์โปรตีนระหว่างช่วง 3-12 เดือนแรกหลังคลอด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะผิวหนังคัน และแดง ในช่วงอายุ 3 ปี
2. โรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ (Atopic disease) งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ทารกที่บริโภคเวย์โปรตีนระหว่างช่วง 3-12 เดือนแรกหลังคลอดจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะภูมิแพ้น้อยลง เมื่อเทียบกับทารกที่ได้รับนมผงตามปกติ อย่างไรก็ตาม การรับประทานเวย์โปรตีนก็อาจไม่ได้มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ที่กำลังเป็นอยู่ได้
3. การรับประทานเวย์โปรตีน สามารถลดอัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยเอชไอวี หรือเอดส์ (HIV/AIDS) ได้
4. การรับประทานสารสกัดจากเวย์โปรตีนทุกวันนาน 8 สัปดาห์ ช่วยลดอาการจากโรคสะเก็ดเงินได้

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official