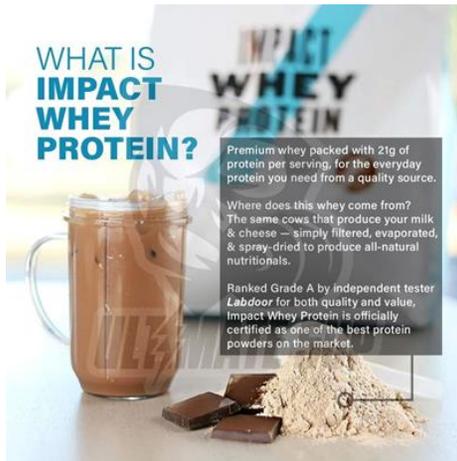


دانشگاه علوم پزشکی نیشابور
معاونت غذا و دارو
اداره نظارت بر فرآورده های طبیعی
سنتی و مکمل
پاییز 1402

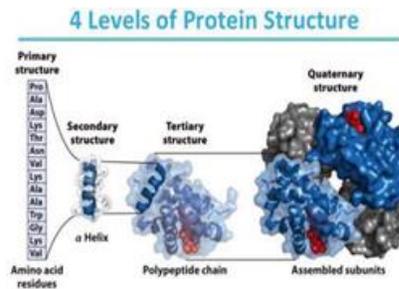
پروتئین وی چیست؟



پروتئین وی چیست؟

همه پروتئین‌ها به صورت یکسانی تولید نمی‌شوند و بعضی از آن‌ها مانند پروتئین وی عملکرد بهتری نسبت به سایر پروتئین‌ها دارند.

پروتئین وی حاوی طیف وسیعی از اسیدهای آمینه ضروری است که به سرعت جذب بدن می‌شوند.



مطالعات متعدد نشان می‌دهد که این پروتئین می‌تواند در افزایش قدرت بدنی، عضله‌سازی و از دست دادن مقادیر قابل توجهی از چربی بدن کمک کند.

مکمل وی چیست؟

پروتئین وی یا پودر مکمل وی مخلوطی از پروتئین‌های جدا شده از آب پنیر است، که قسمت مایع جدا شده شیر در طی تولید پنیر می‌باشد. شیر در واقع حاوی دو نوع پروتئین اصلی است: کازئین (۸۰٪) و پروتئین وی (۲۰٪).

وقتی پنیر تولید می‌شود، قسمت‌های چرب شیر منعقد می‌شود و پروتئین وی به عنوان یک محصول جانبی از آن جدا می‌شود.



گاهی وقتی ظرف ماست را باز می‌کنید، مایعی روی آن می‌بینید که رنگ مایل به سفید دارد این همان پروتئین وی است.

انواع پروتئین وی

سه نوع اصلی پروتئین وی وجود دارد:

- پروتئین وی کنسانتره حاوی مقدار پایین چربی و کربوهیدرات و درصد پروتئین بستگی به غلظت آن دارد.

- پروتئین وی ایزوله این نوع پروتئین وی برای حذف تمام چربی و لاکتوز پردازش می‌شود.

- پروتئین وی هیدرولیز این نوع پروتئین وی به عنوان شکل "پیش هضم شده" پروتئین وی در نظر گرفته می‌شود.

بهترین زمان مصرف پروتئین وی

1. صبح ها بهترین زمان مصرف پروتئین وی برای کاهش وزن
2. بعد از ورزش برای عضله سازی

فواید پروتئین وی

1. کمک به کاهش وزن
2. کاهش کلسترول خون
3. خواص ضد سرطانی
4. فشار خون و بیماری های قلبی
5. آسم
6. عضله سازی



مضرات پروتئین وی

خطرات احتمالی پروتئین وی که ممکن است در صورت استفاده بیش از حد یا در صورت حساسیت به لاکتوز مشاهده شود عبارتند از:

1. درد معده
2. گرفتگی عضلات و خستگی
3. کاهش اشتها و تهوع
4. سردرد

پروتئین وی به تنهایی طعم خوبی ندارد، به همین دلیل معمولاً به آن طعم‌دهنده اضافه می‌شود.



مصرف پروتئین وی روشی مناسب برای افزودن پروتئین به میزان مصرف روزانه شماست.

می‌تواند برای بدنسازان و علاقه‌مندان به باشگاه و همچنین افرادی که نیاز به کاهش وزن دارند یا پروتئین در رژیم غذایی آنها جا ندارد، نکته‌ای مثبت و مهم باشد.

