



سامانه آلتاین پزشکی سلامت

مکمل پروتئینی وی مزایا و عوارض آن

مهندس لاله ستوده

کارشناس ارشد مهندسی صنایع غذایی

کارشناس واحد فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل

شهریور ۱۴۰۲

انواع مکمل پروتئینی

- پروتئین وی
- پروتئین کازئین
- پروتئین آلبومین
- پروتئین های گیاهی مثل سویا
- پروتئین بیف (گوشت گاو)

در این پمفلت به شرح پروتئین وی و بیان فواید و عوارض آن میپردازیم.

پروتئین وی

- شیر از ۲ پروتئین به نام های کازئین و وی (whey) تشکیل شده است.
- پروتئین وی را می توان به راحتی از کازئین جدا کرده و در فرایند تولید پنیر از آن استفاده کرد.
- در برخی منابع از آن به عنوان "آب پنیر" نیز یاد می شود.
- پروتئین وی حاوی ۹ اسید آمینه ضروری است و به همین دلیل از آن در قالب مکمل بدنسازی نیز می توان استفاده کرد.
- پروتئین وی حاوی لاکتوز بسیار اندکی است.

انواع پروتئین وی

- **پروتئین وی کنسانتره:** ۸۰٪ پروتئین خالص در پروتئین وی کنسانتره وجود دارد. مقادیری از کربوهیدرات و چربی هم می توانید در پروتئین وی کنسانتره بیابید.
- **پروتئین وی ایزوله:** در نوع ایزوله مقدار کربوهیدرات و چربی به حداقل می رسد و ۹۰ تا ۹۵ درصد پروتئین وجود دارد.

- پروتئین وی هیدرولیزه: فرایند تولید این نوع از پروتئین وی به شکلی است که سرعت هضم آن در بدن افزایش می یابد

ویژگی های مکمل پروتئین وی

- رژیمی
- عضله ساز
- سرعت جذب و هضم بالا
- مقدار زیاد اسید آمینه بخصوص لوسین

مزایای مکمل پروتئین وی

عوارض مکمل پروتئین وی

نکات مهم

- ❖ پروتئین وی در صورتیکه از داروخانه ها و شرکت های معتبر تهیه و طبق تجویز متخصص تغذیه یا متخصص طب ورزشی مصرف شود، و بیش از حد مجاز مصرف نشود احتمال بروز عوارضش بسیار کم است.
- ❖ عوارض معمولاً تنها در صورت مصرف خارج از دوز و بیش از حد معمول و یا تهیه این مکمل از مراکز نامعتبر و یا عدم توجه به وجود علامت سبب سلامت یا استاندارد رخ می دهند.
- ❖ پروتئین وی را می توان یک مکمل مناسب جهت عضله سازی، افزایش قدرت ماهیچه ها و بهبود ریکاوری پس از ورزش دانست.
- ❖ مصرف پروتئین وی حتما باید با ورزش و فعالیت بدنی همراه باشد.

- احساس سیری و کاهش اشتها
- سنتز عضله و ریکاوری عضلات
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- کمک به تناسب بدن با افزایش توده بدون چربی بدن
- کاهش توده چربی بدن
- کاهش قند خون
- کاهش کلسترول خون
- کاهش فشار خون
- حفظ سلامت پوست ، مو، ناخن
- حفظ سلامت قلب و عروق
- مشکلات گوارشی (نفخ، تهوع، استفراغ، اسهال)
- مشکلات کبدی
- مشکلات کلیوی
- افزایش ریسک بروز سنگ های کلیوی
- افزایش ریسک بروز بیماری های قلبی و عروقی