

# آیا پروتئین وی باعث جوش زدن میشود؟

13 شهریور 1404



برای ورزشکاران حرفه ای مصرف مکمل‌های پروتئینی، به‌ویژه پروتئین وی، امری رایج و ضروری به نظر می‌رسد. اما در کنار فواید بی‌شمار آن برای عضله‌سازی و ریکاوری، یک سوال پرتکرار و نگران‌کننده ذهن بسیاری را به خود مشغول کرده است: آیا پروتئین وی باعث جوش زدن می‌شود؟ این نگرانی به‌ویژه در میان افرادی که مستعد آکنه هستند، بیشتر به چشم می‌خورد. برای پاسخ به این پرسش، باید عمیق‌تر به سازوکار این پروتئین و تأثیرات احتمالی آن بر پوست بپردازیم و شواهد علمی موجود را بررسی کنیم.

## پروتئین وی و تأثیرات احتمالی آن بر پوست: یک نگاه دقیق

پروتئین وی از شیر مشتق می‌شود و حاوی آمینو اسیدهای شاخه‌دار (BCAAs)، به‌ویژه لوسین، است. لوسین نقش کلیدی در فعال‌سازی مسیری به نام mTORC1 (مجموعه کیناز وابسته به رپامایسین) دارد. این مسیر، که در تنظیم رشد و تکثیر سلولی دخیل است، در بسیاری از فرآیندهای بیولوژیکی بدن، از جمله افزایش سنتز پروتئین عضلانی، نقش دارد. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهند که فعال‌سازی بیش از حد mTORC1 می‌تواند با افزایش تولید سبوم (چربی پوست) و تکثیر سلول‌های کراتینوسیت (سلول‌های سطحی پوست) مرتبط باشد. این دو عامل از دلایل اصلی ایجاد آکنه هستند.

علاوه بر این، پروتئین وی می‌تواند سطح فاکتور رشد شبه انسولین (IGF-1) را در بدن افزایش دهد. IGF-1 یک هورمون آنابولیک است که نقش مهمی در رشد سلولی و متابولیسم دارد. افزایش IGF-1 می‌تواند به افزایش تولید هورمون‌های آندروژن (مانند تستوسترون) منجر شود. تولید بیش از حد آندروژن یکی از دلایل اصلی بروز آکنه، به‌ویژه در دوران بلوغ و در افرادی با زمینه ژنتیکی، است. این هورمون‌ها غدد سباسه را تحریک کرده و باعث تولید بیشتر سبوم می‌شوند که در نهایت منجر به بسته

شدن منافذ و تشکیل جوش می‌گردد. بنابراین، از این منظر، ارتباطی غیرمستقیم و پیچیده میان مصرف پروتئین وی و احتمال بروز آکنه قابل تصور است.



### بررسی شواهد علمی: ارتباط مستقیم یا غیرمستقیم؟

با وجود فرضیه‌های بالا، باید به این نکته مهم توجه کرد که ارتباط میان مصرف پروتئین وی و آکنه، غیرمستقیم و وابسته به عوامل متعددی است. مطالعات مختلفی در این زمینه انجام شده‌اند، اما نتایج آن‌ها یکسان نیستند. برخی تحقیقات ارتباطی را میان مصرف پروتئین وی و آکنه پیدا کرده‌اند، در حالی که برخی دیگر چنین ارتباطی را تأیید نکرده‌اند.

- **مطالعه‌ای در مجله “Journal of the American Academy of Dermatology”:** این مطالعه نشان داد که مصرف مکمل‌های پروتئینی ورزشی (که شامل پروتئین وی نیز می‌شود) می‌تواند با افزایش شیوع آکنه در میان بدنسازان مرتبط باشد. با این حال، این مطالعه تنها یک همبستگی را نشان می‌دهد و نمی‌تواند ثابت کند که پروتئین وی علت مستقیم جوش‌هاست.

- **تحقیقات مربوط به IGF-1:** مطالعات متعدد نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین لبنیات (شامل پروتئین وی) می‌توانند باعث افزایش IGF-1 شوند. این افزایش می‌تواند در افراد مستعد، زمینه‌ساز بروز آکنه شود. اما این امر به معنای آن نیست که هر فردی با مصرف پروتئین وی دچار جوش می‌شود. عوامل ژنتیکی و سبک زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند.

نکته قابل توجه این است که ماهیت فرآوری پروتئین وی نیز می‌تواند تأثیرگذار باشد. پروتئین وی کنسانتره که حاوی مقداری لاکتوز و چربی است، ممکن است در برخی افراد حساسیت‌زا باشد. در مقابل، پروتئین وی ایزوله که با فرآیند فیلتراسیون دقیق‌تری تولید می‌شود، حاوی مقادیر بسیار کمتری از لاکتوز و چربی است و ممکن است کمتر باعث تحریک پوست شود. پروتئین وی هیدرولیز شده که به قطعات کوچک‌تری تجزیه شده، سریع‌تر جذب می‌شود و احتمالاً تأثیر کمتری بر سیستم

گوارشی و به تبع آن، بر پوست دارد.

در نهایت، باید به عوامل دخیل در بروز آکنه نگاه جامع‌تری داشت. آکنه یک بیماری چندعاملی است که تحت تأثیر ژنتیک، هورمون‌ها، استرس، رژیم غذایی و مراقبت از پوست قرار دارد. بنابراین، پروتئین وی تنها یکی از متغیرهای احتمالی است و نمی‌توان آن را تنها مقصر جوش زدن دانست.

## سوالات متداول

آیا هر نوع پروتئین وی باعث جوش زدن می‌شود؟

خیر، این موضوع کاملاً به نوع پروتئین وی و واکنش بدن شما بستگی دارد. پروتئین وی کنسانتره که حاوی لاکتوز و چربی بیشتری است، در برخی افراد حساس‌تر ممکن است باعث جوش شود. اما پروتئین وی ایزوله و هیدرولیز شده که خالص‌تر هستند، به احتمال زیاد تأثیر کمتری بر پوست دارند.

مصرف پروتئین وی چگونه می‌تواند به جوش زدن منجر شود؟

مصرف پروتئین وی می‌تواند به صورت غیرمستقیم، با افزایش فاکتور رشد شبه انسولین (IGF-1) و فعال‌سازی مسیر mTORC1 باعث افزایش تولید چربی (سبوم) و تکثیر سلول‌های پوستی شود که این دو عامل در نهایت به بسته شدن منافذ و تشکیل جوش منجر می‌شوند.

آیا لاکتوز موجود در پروتئین وی علت اصلی جوش است؟

لاکتوز (قند شیر) به خودی خود مستقیماً باعث جوش نمی‌شود، اما می‌تواند در برخی افراد که به آن عدم تحمل دارند، مشکلات گوارشی ایجاد کند که ممکن است به طور غیرمستقیم بر سلامت پوست تأثیر بگذارد. علاوه بر این، محصولات لبنی پرچرب (شامل شیر و برخی انواع پروتئین وی) می‌توانند باعث افزایش IGF-1 شوند که یکی از عوامل اصلی بروز آکنه است. به همین دلیل، پروتئین وی ایزوله که لاکتوز کمتری دارد، اغلب برای این افراد توصیه می‌شود.

## محصولات مرتبط



اورجینال

لایت وی 1800 گرم سیکس پک | Light Whey 6 PAK 1800G

۴,۶۲۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

## پودر وی بوستر 2 کیلویی ترک نوتریشن | Whey Protein Booster Trec 2kg

۶,۱۰۸,۰۰۰ تومان



اورجینال

## پودر وی ایزو زیرو 1 کیلویی وی لند | Wheyland ISO ZERO 1 Kilo

۴,۹۶۷,۰۰۰ تومان



اورجینال

## پروتئین ماسل ماتریکس نوترا بایو 907 گرم | Muscle Matrix Protein 907 g nutrabio

۴,۴۸۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

**پروتئین کلیر وی ایزوله نوترابایو 499 گرم | Clear Whey Protein Isolate 499 g nutrabio**

۳,۴۸۰,۰۰۰ تومان