

خرید و قیمت پروتئین وی

20 اسفند 1401



برای خرید و قیمت پروتئین وی گزینه‌های زیادی در بازار وجود دارد و با وجود تمام مکمل‌های مختلفی که در بازار موجود هستند، می‌توان به راحتی در بین گزینه‌های مختلف غرق شد همین تنوع باعث ایجاد مشکلاتی برای خریداران می‌شود. اما اینکه کدام یک از این گزینه‌ها برای شما مناسب‌تر هستند، کار راحتی نیست که در این بخش جزیره مکمل، به عنوان مرجعی معتبر در زمینه فروش این محصولات راهنمایی آماده کرده است.

پروتئین یک درشت مغذی کلیدی است که بلوک ساختمانی عضله، استخوان، غضروف و پوست را تشکیل می‌دهد. مصرف این درشت مغذی به صورت خوراکی به اندازه کافی و همچنین دریافت منابع پروتئینی با کیفیت، بسیار مهم است. هضم آن نیز نسبت به کربوهیدرات به زمان بیشتری نیاز دارد، بنابراین به ما کمک می‌کند مدت بیشتری سیر بمانیم و احساس رضایت کنیم. پس بهتر است سعی کنید تا جایی که ممکن است مواد مغذی خود را از غذاها دریافت کنید. منابع پروتئینی غذایی شامل غذاهایی مانند آجیل، گوشت، غذاهای دریایی، محصولات سویا و لوبیا است.

با این حال بسیاری از ورزشکاران استفاده از پودرهای مکمل را در برنامه غذایی خود قرار می‌دهند تا بتوانند مقادیر مورد نیاز خود را دریافت کنند. برای بدنسازان و ورزشکاران معمول است که از پودرهای پروتئینی برای رفع نیاز بیشتر خود استفاده کنند. مقدار توصیه شده رژیم غذایی 0.8 گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. این عدد می‌تواند بسته به سن، جنس، سطح فعالیت، توده عضلانی و وضعیت سلامت فرد متفاوت باشد. اگر کسی مقدار کافی از این مواد را در رژیم غذایی خود دریافت

نمی‌کند یا می‌خواهد منبع آسانی از آن را به یک میان وعده سریع مانند اسموتی اضافه کند، می‌تواند از این مکمل‌ها استفاده کند.

نکاتی برای خرید پودر پروتئین وی

با وجود اینکه همواره دریافت مقدار مورد نیاز بدن شما به این محصولات بهتر است که توسط مربی و متخصص تغذیه شما مشخص شود، با این حال هنگام خرید آن باید به نکاتی توجه نمایید که در اینجا موارد مهم و قابل توجه که باید در نظر داشته باشید را مورد بررسی قرار دادیم.

- 1. محتوای محصول:** مقدار پروتئین مورد نیاز بدن شما بر اساس سن، جنس، نوع تمرینات و... باید مشخص شود. در نظر داشته باشید که محتویات هر محصول متفاوت است، بنابراین بهتر است که به دنبال محصولی باشید که حداقل 20 تا 25 گرم پروتئین در هر وعده داشته باشد تا بتواند مقدار کافی را برای بدن شما تامین کند. چرا که عدم رسیدن مقدار مورد نیاز، ممکن است در روند تناسب اندام و بدنسازی شما مشکل ایجاد کند.
- 2. انتخاب نوع مناسب:** سه نوع اصلی پروتئین آب پنیر وجود دارد – کنسانتره، ایزوله و هیدرولیز. پروتئین وی ایزوله خالص ترین شکل است و به طور معمول دارای بالاترین میزان پروتئین است. با این وجود در این مورد نیز بهتر است به توصیه مربی و متخصص تغذیه خود توجه کنید و با مشاوره بهترین گزینه را برای خود تهیه نمایید.
- 3. برند مناسب:** از مهم‌ترین نکات در خرید و قیمت پروتئین وی باید توجه داشته باشید، انتخاب یک برند معتبر و سابقه کیفیت بالا است. در نظر داشته باشید که برندهای نام آشنا که افراد زیادی هم آنها تهیه می‌کنند عموماً از کیفیت بهتری برخوردار هستند. اما نکته اصلی در مورد این برندها، خرید کیفیت اصلی است و برای این موضوع بهتر است که از یک فروشنده معتبر اقدام نمایید.
- 4. مواد تشکیل دهنده:** لیست مواد تشکیل دهنده را بررسی کنید تا مطمئن شوید که هیچ افزودنی یا ماده غیر ضروری وجود نداشته باشد.
- 5. طعم دهنده ها و شیرین کننده ها:** برخی از پودرهای مکمل ممکن است حاوی قندهای اضافه شده، شیرین کننده های مصنوعی یا طعم دهنده باشند. محصولی با حداقل مواد افزوده شده یا محصولی که از شیرین کننده های طبیعی استفاده می‌کند را انتخاب کنید.
- 6. قیمت:** در حالی که قیمت نباید تنها مورد توجه قرار گیرد، مهم است که هزینه هر وعده از محصولات مختلف را مقایسه کنید تا مطمئن شوید که محصول مناسبی را تهیه می‌کنید.
- 7. آلرژن ها:** اگر آلرژی یا عدم تحمل دارید، حتماً برچسب را برای هر گونه آلرژن مانند سویا یا گلوتن بررسی کنید.
- 8. هدف:** مشخص کنید که هدف شما از مصرف این پروتئین چیست. اگر برای عضله سازی است، به دنبال محصولی با اسیدهای آمینه اضافه مانند گلوتامین یا کراتین باشید. اگر برای کاهش وزن است، به دنبال محصولی با کالری و کربوهیدرات کمتر باشید.
- 9. قابلیت هضم:** برخی افراد ممکن است ناراحتی گوارشی ناشی از پروتئین وی را تجربه کنند. اگر به لاکتوز حساس هستید، ایزوله یا هیدرولیز پروتئین را انتخاب کنید که لاکتوز حذف شده است.

خرید و قیمت پروتئین وی

برای خرید پروتئین وی مهم است که از یک مرکز مطمئن اقدام به خرید نمایید تا اجناسی با کیفیت و اصل را تهیه نمایید. در واقع در این بازار انواع تقلبی محصولات نیز از طریق افراد سودجو با هزینه‌ای کمی کمتر به فروش می‌رسد. در برخی موارد نیز حتی دیده شده است که محصولاتی با تاریخ انقضای گذشته را به مشتری می‌رسانند که می‌تواند خطرآفرین باشد. با این وجود جزیره مکمل به عنوان مجموعه‌ای معتبر در این زمینه آماده است تا محصولاتی اصلی را با بهترین قیمت به دست شما برساند.

همچنین فروش به صورت آنلاین این مزیت را برای مشتریان فراهم آورده است تا بتوانند به راحتی از سراسر ایران محصولات مورد نظر خود را تهیه کرده و درب منزل تحویل بگیرند.