

مقایسه پروتئین کاله و پگاه

19 شهریور 1402



تولید مکمل توسط دو برند معروف ایرانی قطعاً چالش مقایسه پروتئین کاله و پگاه را به همراه دارد. همانطور که می دانید یکی از مهم ترین مکمل های مورد نیاز بدنسازان پروتئین وی است. با توجه به این موضوع، تنوع نیز در این دسته از محصولات وجود دارد. اکنون نیز دو شرکت معروف ایرانی تصمیم به تولید این نوع از مکمل ورزشی گرفته اند. اما برای خرید یک محصول مناسب ما اول باید نسبت به نیازهای خود آگاهی داشته باشیم و سپس بر اساس نیازها، بهترین گزینه را انتخاب کنیم. در ادامه این مطلب به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت.

پروتئین وی چیست؟

این محصول پروتئین آب پنیر مایعی است که در طی فرآیند پنیرسازی از شیر جدا می شود. این یک پروتئین کامل است، به این معنی که تمامی 9 آمینو اسید ضروری که بدن انسان به تنهایی قادر نیست آنها را تولید کند را شامل می شود. پروتئین آب پنیر همچنین منبع خوبی از آمینو اسیدهای شاخه دار (BCAAs) است که برای رشد و ترمیم عضلات بسیار موثر هستند. برای اینکه بتوانیم به صورت مناسب به مقایسه پروتئین کاله و پگاه بپردازیم، ابتدا باید با انواع این محصولات آشنا شویم.

به طور کلی سه نوع اصلی مکمل پروتئین وی وجود دارد: کنسانتره، ایزوله و هیدرولیز.

1. **کنسانتره:** رایج ترین نوع این محصول است. حدود 80 درصد پروتئین دارد و نسبتاً ارزان است.
2. **ایزوله:** حاوی حدود 90 درصد پروتئین است و لاکتوز و چربی کمتری نسبت به نوع کنسانتره دارد.
3. **هیدرولیز:** فراوری شده ترین شکل پروتئین آب پنیر است. به پپتیدهای (واحد سازنده پروتئین) کوچکتر تجزیه می شود که هضم و جذب آن آسان تر است.

بهترین نوع پروتئین وی برای شما به نیازها و ترجیحات فردی شما بستگی دارد. اگر به دنبال گزینه ای مقرون به صرفه هستید، کنسانتره انتخاب خوبی است. اگر عدم تحمل لاکتوز دارید یا به دنبال پروتئین کم چرب هستید، پروتئین وی ایزوله گزینه مناسب تری برای شما خواهد بود و اگر به دنبال پروتئینی هستید که هضم و جذب آن آسان باشد، هیدرولیز آن را خریداری کنید. این محصول یک مکمل غذایی محبوب در میان ورزشکاران، بدنسازان و افرادی است که به دنبال افزایش مصرف پروتئین خود هستند. منبع خوبی از پروتئین و BCAA است که برای رشد و ترمیم عضلات مهم است.

مزایای مصرف پروتئین

پروتئین آب پنیر یک مکمل غذایی محبوب است که نشان داده شده است که فواید زیادی برای سلامتی و تناسب اندام دارد. در اینجا برخی از شناخته شده ترین فواید استفاده از پروتئین وی آورده شده است:

- **رشد و قدرت عضلانی:** همانطور که اشاره کردیم این مکمل یک پروتئین کامل است. اسیدهای آمینه برای رشد و ترمیم عضلات ضروری هستند. باتوجه به حرف این مکمل می تواند به افزایش توده عضلانی و قدرت در افرادی که تمرینات مقاومتی انجام می دهند کمک کند.
- **کاهش وزن و چربی بدن:** در بررسی و مقایسه پروتئین کاله و پگاه توجه به این نکته مهم است که پروتئین آب پنیر می تواند به شما کمک کند مدت طولانی تری احساس سیری کنید و کالری کمتری بخورید در نتیجه باعث می شود که وزن شما کاهش یابد. همچنین می تواند به شما در حفظ توده عضلانی در طول کاهش وزن و همچنین حفظ متابولیسم شما کمک کند.
- **کنترل قند خون:** این محصول به بهبود کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت یا پیش دیابت نیز کمک می کند. این به این دلیل است که پروتئین وی می تواند به کاهش سرعت جذب گلوکز در جریان خون کمک کند در نتیجه باعث کنترل قند خون می شود.
- **تقویت ایمنی:** این محصول حاوی خواص تقویت کننده سیستم ایمنی است. این می تواند به افزایش تولید گلبول های سفید خون که مسئول مبارزه با عفونت هستند کمک کند.
- **بهبود سلامت روده:** مکمل وی با افزایش سطح باکتری های مفید در روده به بهبود سلامت روده کمک می کند که در نهایت باعث بهبود هضم و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند چاقی و بیماری های قلبی می شود.
- **کاهش خطر بیماری های مزمن:** از این محصول همچنین درجهت کاهش خطر بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، سکتة مغزی و دیابت نوع 2 نیز می توان استفاده کرد. این به این دلیل است که می تواند به کاهش سطح کلسترول، بهبود کنترل قند خون و کاهش التهاب کمک کند.

مقایسه پروتئین کاله و پگاه

با توجه به مطالب ارائه شده در آخر باید به این سوال که کدام برند بهتر است را جواب دهیم. به طور کلی در این مقایسه به این نتیجه خواهیم رسید که خیل دقیق نمی توان گفت که کدام عالی و کدام بد است زیرا ملاک این ارزیابی صرفاً بدن شماسست. هر دو محصول دارای جذب راحت و سریع در بدن هستند اما برای کسانی که نسبت به لاکتوز حساسیت برند پگاه توصیه نمی شود و مکمل وی کاله گزینه مناسب تری خواهد بود. بیشترین تفاوتی که میان این دو رقیب به چشم می خورد وزن آنها ست.

محصول کاله که وزن کمتری دارد داری 55 سروینگ است که در هر اسکوپ 32.5 گرمی شما می توانید 24 گرم پروتئین دریافت کنید.

اما درباره محصول پگاه باید بگوییم باتوجه به بالاتر بودن وزن آن شما 60 سروینگ دارید که هر اسکوپ آن 32.5 گرم بوده و مقدار پروتئین دریافتی شما 24.5 گرم است. میزان چربی پروتئین وی هم مهم است. محصولی که برند کاله تولید کرده است حاوی 1.5 گرم چربی در هر اسکوپ است اما برای پگاه 2.4 گرم است که برای افرادی که نمی خواهند چربی زیادی دریافت کنند کاله گزینه بهتری خواهد بود. آخرین تفاوت آنها در طعم های ارائه شده است که همانطور اشاره شد هر دو برند دو طعم پرمطرفدار وانیل و شکلات را دارند اما پگاه در طعم های موز و توت فرنگی نیز تولید می شود.

• پروتئین وی کاله

این محصول که برندی ایران بوده آخرین متد تکنولوژی تولید شده و یکی از محبوب ترین مکمل ها در میان بدنسازان است. از جمله دلایل این محبوبیت باید به مقدار پروتئین دریافتی در هر اسکوپ و نداشتن لاکتوز اشاره کرد. این مکمل حاوی 75% پروتئین خالص، ۲۵% گلوتامین BCAA و دیگر آمینواسید ها است. پروتئین وی کاله در بسته بندی های 1.8 کیلوگرمی و در دو طعم وانیل و شکلات به بازار عرضه شده است.

• پروتئین وی پگاه

این مکمل ورزشی که تولید شرکت پگاه بوده حاوی انواع ویتامین ها، ال کارنتین، کولین، تائورین و اینوزیتول است. داری مقدار قابل توجهی پروتئین در هر اسکوپ مصرفی بوده و به راحتی در بدن هضم و جذب می شود. این محصول در بسته های 2 کیلو گرمی و در طعم های وانیل، شکلات، موز و توتا فرنگی تولید و ارائه می شود.

خرید پروتئین وی

در این متن به مقایسه پروتئین کاله و پگاه پرداختیم. بعد از انتخاب برند مناسب، حال می دانیم که برای خرید محصولاتی با کیفیت اصلی و اورجینال باید از فروشگاه معتبر خرید کنیم که هم محصولات اصل باشند و هم دارای تاریخ انقضای مناسب باشند. برای این زمینه شما می توانید از فروشگاه آنلاین جزیره مکمل بگیریید که به صورت تخصصی به فروش انواع محصولات ورزشی و مکمل غذایی می پردازد و با رنج زیاد و تنوع بالایی از محصولات که فراهم آورده است، به شما کمک می کند تا بتوانید بهترین گزینه را بر حسب نیازهای خود تهیه کنید.