وی بی پی ای

6 بهمن 1402

مکمل وی بی پی ای از جمله مطرح ترین و معروف ترین مکمل های وی موجود در بازار کشور است. این برند آمریکایی که از سال 2009 مشغول به فعالیت است، تا به امروز تنوع وسیعی از محصولات مورد نیاز ورزشکاران و بدنسازان از جمله گلوتامین، پمپ، کراتین و ... را با مواد عالی و کیفیت بالا تولید و عرضه کرده است.

در طی فرایند تولید پنیر از شیر، مایعی تحت عنوان مایع وی یا مایع آب پنیر استخراج شده و پس از طی مراحلی و اضافه کردن طعم دهنده، به پودر تبدیل می شود که همان مکمل پروتئین وی است. این پودر حاوی تمامی 9 آمینو اسید ضروری بوده که بدن قادر به ساخت آنها نیست، اما وجود آنها برای ساخت و حجیم سازی عضلات بسیار مهم است. مصرف این مکمل ورزشی در طی روز می تواند بین 20 تا 30 گرم از پروتئین مورد نیاز شما را فراهم کند. اکثر مکمل های وی حاوی مقدار اندکی کربوهیدرات هستند که می تواند انرژی مورد نیاز ورزش را برای شما فراهم کند. در ادامه این بخش وبلاگ جزیره مکمل، به معرفی کامل برند مکمل ورزشی بی پی ای می پردازیم.

کدام نوع از مکمل وی BPI مناسب است؟

کدام مکمل وی بی پی ای برای شما مناسب‌تر است؟ در این بخش به معرفی انواع این محصولات می‌پردازیم تا بتوانید انتخابی مناسب نیاز خود داشته باشید. کنسانتره، هیدرولیز و ایزوله سه دسته کلی از این مکمل محبوب هستند. بنا به درصد خلوص

پروتئین و نحوه تولید این نامگذاری برای آن ها در نظر گرفته شده است.

ارزان ترین نوع این مکمل که حاوی 70 الی 80 درصد پروتئین خالص است، مکمل کنسانتره است. مکمل پروتئین وی ایزوله اچ دی بی پی در طی فرآیند تولید، چربی، لاکتوز و دیگر نا خالصی های آن جدا شده و حدودا 95 درصد پودر پروتئین خالص است. در نهایت مکمل ایزوله که در پروسه تولید، پروتئین های آن به پپتید های کوچک تبدیل شده اند. این کار به این علت بوده که افرادی که مشکل گوارشی دارند به راحتی بتوانند از این مکمل ها استفاده کنند.

اگر برای عضله سازی به دنبال یک گزینه مقرون به صرفه هستید و به لاکتوز حساسیت ندارید مکمل کنسانتره بهترین انتخاب برای شما خواهد بود. اما اگر به نسبت به این کربوهیدرات حساس هستید بهتر است تا از مکمل ایزوله Whey hd bpi استفاده کنید. این مکمل منع مصرف و عوارض جانبی ندارد اما به بیماران کلیوی و مادران باردار و شیرده توصیه می شود تا قبل از مصرف این محصول با پزشک و یا مشاوره خود صحبت کنند تا خطرات جبران ناپذیری برای آنها نداشته باشد.

موجودی:50 عدد در انبار

وی ایزوله اچ دی بی پی آی 2200 گرم | bpi Sports Whey Isolate HD 2200 gr عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ افزودن به سبد خرید

بستن

وی ایزوله اچ دی بی پی آی 2200 گرم | bpi Sports Whey Isolate HD 2200 gr

۵,۳۶۸,۰۰۰ تومان

bpi
SPORTS
ISO HD
QUALITY TESTED
FAST ABSORPTION
RAPID MUSCLE RECOVERY
100% PURE ISOLATE PROTEIN
VANILLA COOKIE
23
NET WT. 1.6 LBS (713 GRAMS)
NATURAL FLAVORS
GLUTEN FREE

موجودی:50 عدد در انبار

وی ایزوله اچ دی بی پی آی 800 گرم | BPI Sports Whey Isolate HD 800 gr عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ افزودن به سبد خرید

بستن

وی ایزوله اچ دی بی پی آی 800 گرم | BPI Sports Whey Isolate HD 800 gr

۲,۰۸۴,۰۰۰ تومان

ترکیبات وی ایزوله اچ دی بی پی

این نکته حائز اهمیت بوده و حتما باید به آن توجه داشته باشید که استفاده از انواع مکمل ها بدون رعایت رژیم و انجام ورزش بی فایده است و آنها به تنهایی قادر نیستند شما را به اهداف ورزشی و اندام دلخواه تان برسانند. در ادامه به بررسی مواد تشکیل دهنده و مواد موجود در مکمل پودر پروتئین وی بی پی ای می پردازیم. زیرا دانستن آن باعث می شود تا شما مناسب ترین نوع مکمل را انتخاب کنید.

همانطور که از اسم این محصول پیداست قطعا اصلی ترین و بیشترین ماده موجود در آن ها پروتئین است. که البته همانطور که توضیح دادیم با توجه به نوع، درصد آن متفاوت است. به دلیل اینکه این ماده طی مراحلی از شیر بدست می آید پس قطعا حاوی مقدار اندکی کربوهیدرات نیز هست. وجود این گروه از مواد آلی باعث جذب بهتر پروتئین در بدن می شود. همچنین برای افزایش سطح جذب ویتامین ها و مواد مغذی مقداری چربی در Whey bpi یافت می شود.

لوسین، ایزولوسین و والین از خانواده BCAA ها هستند که برای عضله سازی و ریکاوری بهتر به این مکمل اضافه شده اند. انواع مختلفی از آنزیم ها، مواد معدنی، ویتامین ها، طعم دهنده و ... موارد دیگری هستند که در تمامی مکمل های وی این برند آمریکایی وجود دارند. اگر ورزشکار آماتور باشید احتمالا به دنبال نحوه صحیح و بهترین زمان مصرف این مکمل می گردید. در ادامه با جزیره مکمل همراه باشید تا آن را بررسی کنیم.

بهترین زمان و نحوه مصرف Whey bpi

زمان خاصی برای مصرف مکمل پروتئین وجود ندارد. اما طبق تجربیات ورزشکاران زمان هایی که استفاده از آن بیشترین تاثیر را دارد قبل و بعد از تمرین است. برای افزایش انرژی و بهتر شدن مراحل حجیم سازی ماهیچه ها توصیه شده نیم الی 1 ساعت قبل از شروع فعالیت ورزشی خود از Whey hd bpi استفاده کنید. پس از ورزش سنگین و با شدت بالا احتمال درد و التهاب زیاد است.

این مکمل به علت خاصیت ضد التهابی و جذب سریعی که دارد، برای کاهش درد و تسریع زمان ریکاوری توصیه شده تا پس از تمرین از آن نیز استفاده شود. برای کاهش گرسنگی نیز می توانید قبل از وعده های غذایی خود از آن استفاده کنید تا احساس سیری داشته باشید و کمتر غذا میل کنید. دوز مجاز روزانه مصرف پودر وی 1 الی 3 اسکوپ است که شما می توانید آن را با

آب، شیر و حتی شیک ها و آبمیوه های رژیمی مخلوط و از آن استفاده کنید. پودر پروتئین برند BPI در دو وزن 2170 گرم با 69 سروینگ و 713 گرم و 23 سروینگ در طعم های وانیل، کوکی و شکلات موجود است. هر اسکوپ از این محصول 120 کالری دارد و حدود 30 گرم پروتئین در هر اسکوپ آن موجود است.

خرید وی بی پی ای

به طور کلی Whey bpi به دلیل هضم آسان و جذب سریعی که دارد می تواند درد عضلانی ناشی از فعالیت ورزشی سنگین را کاهش دهد و همچنین مراحل ریکاوری را سریع تر کند. این کار سبب می شود تا خستگی شما کم شده و بتوانید برای فعالیت ورزشی بعدی خود آماده تر شوید. اسید آمینه های موجود در این مکمل وی برای تولید آنتی بادی و سایر سلول های ایمنی نیز ضروری است به همین علت مصرف وی ایزوله اچ دی بی پی ای به طور مستقیم باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شما می شود.

به طور کلی پروتئین علاوه بر خاصیت عضله سازی، سیر کننده بسیار قوی است. به همین دلیل در تمامی رژیم های کاهش وزن مقدار این گروه غذایی بیشتر است. مکمل وی هم از این خاصیت پیروی می کند و استفاده از آن باعث رفع گرسنگی و کاهش وزن می شود. از دیگر مزیت های پودر وی می توان به تاثیر مثبت روی استخوان ها و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان نیز اشاره کرد.

خرید آنلاین برخلاف راحتی، مشکلاتی نیز به همراه دارد مخصوصا خرید مکمل ورزشی. فروشگاه جزیره مکمل با سابقه بالا در زمنیه فروش محصولات ورزشی یکی از نامدار ها در این عرصه و بوده و مورد تایید بسیاری از ورزشکاران است. شما می توانید با مراجعه به وب سایت این فروشگاه به راحتی خرید خود را انجام دهید.