



پروتئین وی کاله **Whey kalleh** ، یک مکمل ورزشی محبوب در بین ورزشکاران بوده که به منظور عضله سازی، ریکاوری و حفظ سلامت عضلات مصرف می شود. همانطور که می دانید برند کاله یک شرکت با سابقه قدیمی و درخشان در صنعت تولید لبنیات در ایران بوده. به همین علت طی سالیان گذشته تصمیم به تولید پودر پروتئین کرده. این محصول طی فرآیندی از آب پنیر گرفته شده و به دلیل هضم آسان و جذب سریع، به عنوان یک منبع عالی پروتئین شناخته می شود. این مکمل ورزشی از برند محبوب و نام آشنای کاله است که سالها در زمینه فروش انواع محصولات لبنیاتی و پروتئینی فعال بوده است و حالا با راه اندازی یک خط تولیدی قوی در زمینه محصولات و انواع مکمل ورزشی امکان دسترسی به محصولاتی با کیفیت بالا و قیمت مناسب را برای مصرف کنندگان فراهم کرده است. در ادامه، در بخش وبلاگ جزیره مکمل، به بررسی دقیق این محصول از برند ایرانی کاله می پردازیم.

پودر وی و انواع مختلف آن

مکمل وی، نوعی پروتئین است که از آب پنیر به دست می آید. آب پنیر، مایعی بوده که در طی فرآیند تولید پنیر از شیر جدا می شود. برای آشنایی بهتر با وی کاله، باید انواع این محصولات را به صورت کلی بشناسید. این مایع سرشار از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است.

انواع مختلف پروتئین وی بر اساس نحوه فرآوری و میزان خلوص به شرح زیر است:

- **پروتئین وی کنسانتره** که رایج ترین و ارزان ترین نوع این مکمل بوده حاوی 30 تا 80 درصد پروتئینو همچنین چربی و لاکتوز نیز است. این محصول مناسب برای افرادی بوده که به دنبال عضله سازی و تسریع فرآیند ریکاوری هستند.
- **پروتئین وی ایزوله** که این نوع از پروتئین وی، خالصتر از وی کنسانتره است، حاوی 90 تا 95 درصد پروتئین خالص است. چربی و لاکتوز بسیار کمی دارد و برای افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند و یا به دنبال عضله سازی سریع تر هستند، مناسب است.
- **پروتئین وی هیدرولیز** که طی فرآیند هایی پیوند بین آمینو اسید های آن شکسته شده قادر است تا سریع تر از دیگر انواع پروتئین های وی جذب بدن شود. برای افراد با مشکلات گوارشی و یا کسانی که به دنبال ریکاوری سریع تر هستند، این از پودر وی مناسب است.
- **پروتئین وی مخلوط** ترکیبی از دو یا چند نوع پروتئین وی مانند کنسانتره، ایزوله و هیدرولیز است. این محصول مزایای هر نوع پروتئین را به طور همزمان ارائه می دهد.



قرص اچ ام بی 1000 میلی گرم دوبیس نوتریشن 100 عدد | Doobis Nutrition HMB 1000 mg 100 Tablets عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ افزودن به سبد خرید

بستن

قرص اچ ام بی 1000 میلی گرم دوبیس نوتریشن 100 عدد | Doobis Nutrition HMB 1000 mg 100 Tablets

~~۳۸۲,۵۰۰ تومان~~ ۳۰۶,۰۰۰ تومان

فواید مصرف پروتئین وی

همانطور که در قسمت قبل به طور کامل توضیح دادیم مکمل پروتئین مشتق شده از بخش مایع آب پنیر بوده که در طی تولید پنیر جدا می شود. در این قسمت قصد داریم تا فوایدی که مصرف این ماده به همراه را دارد را برای شما توضیح دهیم. پودر پروتئین کاله پرو یک پروتئین کامل بوده و تمامی 9 اسید آمینه ضروری بدن که شما برای رشد و ترمیم عضلات به آن نیاز دارید را شامل می شود. به همین علت بوده که این پودر یکی از پرطرفدارترین مکمل های ورزشی به حساب می آید. مصرف آن در کنار تمرینات مقاومتی می تواند به افزایش توده عضلانی و قدرت کمک کند.

بعد از ورزش شدید، ماهیچه های شما ریز پارگی هایی را تجربه می کنند. هضم و جذب سریع پروتئین وی، آمینو اسیدهای قابل دسترس را برای کمک به ترمیم این پارگی ها، تسریع ریکاوری و کاهش درد پس از تمرین فراهم می کند. **Whey kalleh** بسیار سیر کننده است. این ویژگی باعث می شود تا کالری دریافتی شما کاهش یابد. در نتیجه این منجر به کاهش وزن می شود. پودر وی کاله حاوی ایمونوگلوبولین های خاص است. پروتئین هایی که از عملکرد سیستم ایمنی شما حمایت می کنند. این کار باعث تقویت پاسخ ایمنی و کاهش ابتلا به عفونت می شود. این محصول به افراد مبتلا به پیش دیابت یا دیابت نوع 2 توصیه می شود. زیرا به تنظیم سطح قند خون کمک کند. همچنین قادر است تا بر تراکم مواد معدنی استخوان تأثیر مثبت بگذارد و باعث حفظ سلامت استخوان ها شود. در نهایت مصرف این مکمل می تواند باعث کاهش سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) نیز شود.

نحوه مصرف پودر پروتئین کاله پرو

به طور کلی زمان مشخصی برای مصرف این مکمل در نظر گرفته نشده است. اما طبق تجربیات و تحقیقات صورت گرفته درباره زمان استفاده این محصول، توصیه شده برای نتیجه گیری بهتر از پودر پروتئین کاله پرو می توانید یک پیمانه از آن را که حاوی 5 گرم مکمل است در 250 میلی لیتر آب یا نوشیدنی دیگری ترکیب کنید.

برای افزایش قدرت، عضله سازی بهتر و حجیم شدن ماهیچه ها بهتر است که آن را 30 الی 60 دقیقه قبل از شروع فعالیت ورزشی استفاده کنید. همچنین برا ریکاوری سریعتر و جلوگیری از تحلیل عضلانی مصرف آن نیم الی یک ساعت پس از ورزش

می تواند موثر باشد. اگر در دوره کاهش وزن به سر می برید، برای حفظ سطح پروتئین بدن و جلوگیری از گرسنگی بهتر است در طی روز و بین وعده های غذایی تان این پودر کاله را استفاده کنید. البته این نکته را هم در نظر داشته باشید که این مکمل فقط در کنار رعایت رژیم غذایی و انجام فعالیت ورزشی می تواند شما را به اندام دلخواه تان برساند.

ترکیبات پروتئین وی کاله

مکمل Whey kalleh در قوطی های پلاستیکی 1800 گرمی تولید شده و به دلیل سلیقه متفاوت افراد دارای طعم های وانیل، شکلات و توت فرنگی است. همانطور که در قسمت قبل متوجه شدید این هر پیمانه از این محصول 32.5 گرم بوده که حاوی 55 سروینگ و 120 کالری است. این محصول فاقد لاکتوز بوده و افرادی که نسبت به این ماده آلرژی دارند، به راحتی و بدون نگرانی می توانند از آن استفاده کنند. هر پیمانه از پودروی حاوی 24 گرم پروتئین، 3 گرم کربوهیدرات، 1.5 گرم چربی، مقداری آمینو اسیدهای ضروری شامل BCAA (ایزولوسین، لوسین، والین) و گلوتامین برای ریکاوری بهتر و سریعتر و در نهایت ویتامین ها و مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، پتاسیم در این مکمل موجود است.

در حالی که به طور کلی برای افراد سالم بی خطر است، قبل از شروع مکمل پروتئین آب پنیر با پزشک خود مشورت کنید، به خصوص اگر از قبل شرایط سلامتی دارید. پروتئین آب پنیر جایگزینی برای یک رژیم غذایی متعادل نیست. مطمئن شوید که غذاهای کامل را برای دریافت کافی مواد مغذی در اولویت قرار داده اید. مصرف بیش از حد پروتئین آب پنیر می تواند منجر به عوارض بالقوه سلامتی شود. همیشه به اندازه های توصیه شده برای سرو پایبند باشید.

خرید پودر پروتئین کاله پرو

مکمل وی تولید شده توسط این برند ایرانی به دلیل کیفیت بالا و همچنین قیمت مناسب از جمله مکمل های پرتیرفدار در بازار ایران است. این محصول در تمامی فروشگاه ها و داروخانه ها یافت می شود اما مهم است که از جایی معتبر تهیه کنید تا با مصرف نمونه های فیک و غیر اصل آن به عوارض جبران ناپذیر دچار نشوید. فروشگاه آنلاین جزیره مکمل با سابقه طولانی و درخشان فروش انواع ویتامین ها و مکمل های ورزشی توانسته به یکی بهترین ها در زمینه تبدیل شود. برای اطلاعات و بیشتر و مشاهده تنوع کالا ها می توانید به وب سایت جزیره مکمل مراجعه کنید.