

پروتئین ایزوله | پروتئین وی ایزوله

1 شهریور 1402



پروتئین ایزوله نوعی پروتئین است که برای حذف بیشتر چربی، لاکتوز و کربوهیدرات های آن را پردازش می کنند. این مکمل ورزشی یک منبع غلیظ پروتئین را به جا می گذارد که به راحتی قابل هضم و جذب توسط بدن است. پردازش به معنی جداسازی و جمع آوری خالص ترین بخش های پروتئینی است. این پروتئین از آب پنیر ساخته می شود به این دلیل که آب پنیر یک پروتئین کامل به شمار می رود، به این معنی که 9 آمینواسید ضروری که بدن به تنهایی قادر به تولید آنها نیست را شامل می شود. اسیدهای آمینه ضروری برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی و همچنین برای سایر عملکردهای بدن ضروری هستند و به همین دلیل اغلب توسط ورزشکاران و بدنسازان برای کمک به ساخت توده عضلانی و افزایش قدرت استفاده می شود.

مزایای مصرف پروتئین وی ایزوله

این محصول از جمله مکمل های ورزشی است و همانطور که گفته شد این محصول اغلب توسط ورزشکاران و بدنسازان مصرف می شود. در ادامه این بخش به بررسی مزایای مصرف این دسته از پودرهای پروتئین می پردازیم.

- **حاوی درصد پروتئین بالا:** حاوی حداقل 90 درصد از این ماده مغذی است و یکی از غلیظ ترین منابع پروتئین به شمار می رود.
- **چربی، لاکتوز و کربوهیدرات کم:** پروتئین ایزوله دارای چربی، لاکتوز و کربوهیدرات کم است و برای افرادی که عدم

- تحمل لاکتوز دارند یا از رژیم غذایی کم کربوهیدرات پیروی می کنند، انتخاب خوبی است.
- **زود هضم و جذب بالا:** این محصول به راحتی و سرعت توسط بدن هضم و جذب می شود و برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند گزینه مناسبی است.
- **کمک به ساخت توده عضلانی و قدرت:** این محصول منبع خوبی از اسیدهای آمینه ضروری است که بدن به تنهایی آنها را تولید نمی کند و وجود آن ها برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی بسیار ضروری است.
- **کمک کاهش وزن:** پروتئین می تواند به شما کمک کند مدت طولانی تری احساس سیری کنید پس در نتیجه به شما کمک کند کالری کمتری بخورید و وزن کم کنید.
- **بهبود سلامت کلی بدن:** این کالا برای بسیاری از عملکردهای بدن از جمله ترمیم بافت ها، ساخت استخوان ها و مبارزه با عفونت ضروری است.

موارد مصرف پروتئین بدنسازی

یکی از مهم ترین مواردی که هنگام خرید پروتئین ایزوله باید به آن توجه کنید، تفاوت انواع این دسته از محصولات است. برای اینکه با کلیات این موضوع آشنایی پیدا کنید، بهتر است بدانید که به طور کلی سه نوع اصلی از این محصولات وی وجود دارد که به شرح زیر هستند:

1. وی کنسانتره که رایج ترین نوع آن است. با حذف مقداری چربی، لاکتوز و کربوهیدرات از آب پنیر ساخته می شود. این محصول معمولاً حاوی 70-80 درصد پروتئین است.
2. وی ایزوله که با حذف بیشتر چربی، لاکتوز و کربوهیدرات ها از آب پنیر ساخته می شود. این نوع از whey ها معمولاً حاوی 90 درصد یا بیشتر پروتئین است. این خالص ترین و گران ترین شکل این دسته از انواع مکمل غذایی است.
3. هیدرولیز پروتئین آب پنیر که با شکستن مولکول های این ماده موجود در آب پنیر به پپتیدهای (زنجیره سازنده این ماده) کوچک تر ساخته می شود و معمولاً حاوی 80-90 درصد از این ماده است.

با توجه به توضیحات داده شده حتما متوجه تفاوت انواع آن شده اید. هر دو محصول نام برده شده از یک غلظت شیر تهیه می شوند، اما تفاوت اصلی این دو در میزان چربی، لاکتوز و کربوهیدرات های موجود در آنها است. وی ایزوله دارای محتوای پروتئین بالاتر و سطوح چربی، لاکتوز و کربوهیدرات کمتری نسبت به پروتئین وی است. یعنی وی ایزوله طی فرآیندی فیلتر شده تهیه می شود و کم چرب است.

بهترین نوع این محصولات به نیازها و ترجیحات فردی شما بستگی دارد. اگر به دنبال یک منبع مقرون به صرفه هستید، نوع کنسانتره آن انتخاب خوبی است. اگر دچار عدم تحمل لاکتوز هستید یا از رژیم کم کربوهیدرات پیروی می کنید، گزینه ایزوله انتخاب مناسب تری برای شما خواهد بود. اما اگر به دنبال پودر پروتئینی هستید که به راحتی هضم و جذب شود، حتما از نوع هیدرولیز شده آن خریداری کنید.

خرید و قیمت پروتئین ایزوله

با شنیدن نام مکمل ورزشی قطعا ذهن شما هم به سمت مصرف آن با آب برای حین تمرین یا مخلوط کردن آن ها با شیر می افتد اما گزینه های بهتری برای مصرف آن است مانند: شیک های پروتئینی که شما می توانید آن را در خانه درست کنید و برای قبل از تمرینتان نوش جان کنید. یا اگر دوست دارید وعده های غذایی پروتئین بیشتری داشته باشد استفاده از آن روی مواد غذایی مانند بلغور جو دوسر، ماست یا غلات یک راه عالی برای افزایش دریافت پروتئین است. در مجموع و با توجه به مواردی که در بخش های قبلی ذکر شد، می توان گفت که اگر به دنبال منبعی پر پروتئین و باکیفیت بالا هستید، پروتئین وی ایزوله گزینه خوب و مناسبی برای شما است.

•انواع برند پروتئین وی ایزوله

همانطور که می دانید قبل از مصرف هرگونه مکمل ورزشی لازم است تا با پزشک متخصص و یا مربی خود مشورت کنید تا بهترین انتخاب را داشته باشید. با توجه به تقاضای زیادی که برای این دسته از محصولات وجود دارد، شما با تنوع زیادی از کالاها در این بازار روبرو هستید. بنابراین با مشورت با مربی و یا متخصص تغذیه خود می‌توانید نیازهای بدنی خود را شناسایی کرده و از بین برندهای موجود بهترین گزینه را انتخاب کنید.

•خرید پروتئین ایزوله

اگر شما هم از جمله ورزشکارانی هستید که از مکمل های ورزشی استفاده می کنید اما همیشه دغدغه خرید آن را دارید که از جایی مطمئن آن را تهیه کنید، فروشگاه جزیره مکمل از جمله معتبرترین فروشگاه های اینترنتی در حوزه فروش قرص ها، مولتی ویتامین ها و مکمل های مورد نیاز ورزشکاران بوده که با فروش محصولات با اصالت و مطمئن توانسته رضایت مشتریان زیادی به سمت خود جلب کند. نکته مهم آنجاست که شما برای اینکه بتوانید محصولات مناسب نیاز خود را تهیه کنید، باید از فروشگاه خرید کنید که رنج متفاوتی از محصولات را در سبد کالاهای خود فراهم آورده باشد. جزیره مکمل به عنوان یک فروشگاه تخصصی و معتبر در زمینه فروش انواع مکمل های ورزشی، محصولاتی با تنوع بالا را برای مشتریان فراهم آورده است تا هر فردی بر حسب نیاز و ترجیحات شخصی خود بتواند کالای مورد نیاز را تهیه نماید.