

پروتئین بار چیست و از کجا تهیه کنیم؟

30 تیر 1404



آیا تا به حال حس کرده‌اید که انرژی‌تان تحلیل رفته یا بدنتان برای ریکاوری بعد از ورزش به چیزی بیشتر نیاز دارد؟ در رژیم غذایی پرمشغله امروز، تامین پروتئین کافی اغلب چالش‌برانگیز است. برای ورزشکاران و افراد فعال، این کمبود می‌تواند مانعی جدی برای دستیابی به اهداف تناسب اندام باشد. شما به راه حلی سریع، آسان و موثر نیاز دارید که بتواند این شکاف تغذیه‌ای را پر کند.

پروتئین بار: منبع متمرکز پروتئین برای ورزشکاران

امروزه، با افزایش آگاهی عمومی نسبت به اهمیت تغذیه و نقش حیاتی پروتئین در سلامت، به خصوص در میان ورزشکاران و علاقه‌مندان به تناسب اندام، محصولات غذایی مختلفی برای پاسخگویی به این نیاز وارد بازار شده‌اند. در این میان، پروتئین بارها به عنوان یک گزینه محبوب و کارآمد، جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده‌اند. اما این نوارهای انرژی‌زا دقیقاً چه هستند و چرا تا این حد مورد توجه قرار گرفته‌اند؟ پاسخ ساده است: آن‌ها برای ارائه یک منبع پروتئین بسیار متمرکز و قابل دسترس طراحی شده‌اند.

هدف اصلی مصرف پروتئین بارها

هدف اصلی مصرف‌کنندگان پروتئین بارها، که غالباً شامل ورزشکاران، بدنسازان و افرادی می‌شوند که به دنبال افزایش میزان پروتئین مصرفی روزانه خود هستند، رسیدن به اهداف تغذیه‌ای خاصی است که از طریق رژیم غذایی معمول به سختی حاصل می‌شود.

سهولت و سرعت در تامین پروتئین

این بارها یک راه حل سریع و راحت برای تامین پروتئین با کیفیت بالا در هر زمان و مکانی فراهم می‌کنند، به ویژه زمانی که دسترسی به وعده‌های غذایی غنی از پروتئین دشوار است.



میزان پروتئین در یک پروتئین بار استاندارد

یک پروتئین بار استاندارد، مثلاً با وزن 70 گرم، می‌تواند حاوی 20 گرم پروتئین باشد که حدود 28 درصد از وزن کل بار را تشکیل می‌دهد. این درصد بالای پروتئین، ویژگی کلیدی است که پروتئین بارها را از سایر میان‌وعده‌ها متمایز می‌کند و دستیابی به آن نیازمند استفاده از منابع پروتئینی فوق‌متمرکز است.

چرا منابع طبیعی برای تامین پروتئین بار کافی نیستند؟

ممکن است این سوال پیش آید که چرا برای تامین پروتئین بالا، به جای استفاده از منابع طبیعی مانند شیر یا نخود فرنگی، از عصاره‌های پروتئینی استفاده می‌شود؟ پاسخ در میزان پروتئین و سایر اجزای تشکیل‌دهنده این مواد است.

پروتئین موجود در شیر

شیر تنها 3.5 درصد پروتئین دارد، زیرا 87 درصد آن را آب تشکیل می‌دهد. برای رسیدن به 20 گرم پروتئین مورد نیاز در یک بار، نیاز به حجم بسیار زیادی شیر است که عملاً در قالب یک بار کوچک غیرممکن می‌شود.

پروتئین موجود در پودر شیر

حتی پودر شیر، که آب آن حذف شده، تنها 26 درصد پروتئین دارد و بقیه آن را کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها تشکیل می‌دهند. این درصد هنوز هم برای رسیدن به سطوح پروتئینی مورد نیاز در یک پروتئین بار استاندارد بسیار پایین است.

پروتئین موجود در نخود فرنگی

در مورد منابع گیاهی، نخود فرنگی خام تنها 22 درصد پروتئین دارد و مابقی آن نیز کربوهیدرات و چربی است.

چالش فرمولاسیون پروتئین بار با منابع طبیعی

با توجه به اینکه پروتئین بارها علاوه بر پروتئین، حاوی چربی‌ها، شیرین‌کننده‌ها و فیبر نیز هستند تا طعم و بافت دلپذیری داشته باشند، استفاده از این منابع طبیعی باعث می‌شود که درصد نهایی پروتئین در بار به شدت کاهش یابد و به سطح مورد نظر برای ورزشکاران نرسد.

راه حل: کنسانتره‌ها و ایزوله‌های پروتئینی

برای دستیابی به درصد پروتئین بالا (مثلاً تا 30 درصد از وزن بار)، تولیدکنندگان به استفاده از منابع پروتئینی فوق‌متمرکز روی می‌آورند. این منابع شامل کنسانتره پروتئین وی، ایزوله پروتئین وی و کنسانتره پروتئین نخود فرنگی هستند.

فرآیند تولید کنسانتره‌ها و ایزوله‌ها

این ترکیبات، حاصل فرآیندهای پیچیده‌ای هستند که پروتئین را از سایر اجزای مواد اولیه جدا کرده و آن را به شکلی بسیار متمرکز درمی‌آورند.

ایزوله پروتئین وی (Whey Protein Isolate)

ایزوله پروتئین وی (Whey Protein Isolate) □ که خالص‌ترین فرم پروتئین وی است و از شیر مشتق می‌شود، حاوی 90 درصد پروتئین می‌باشد. این رقم در مقایسه با 3.5 درصد پروتئین شیر، نشان‌دهنده خلوص بسیار بالای آن است.

کنسانتره پروتئین وی (Whey Protein Concentrate)

کنسانتره پروتئین وی (Whey Protein Concentrate) کمی پایین‌تر و حدود 80 درصد پروتئین دارد، که بقیه آن را چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها تشکیل می‌دهند. این دو فرم پروتئین وی، به دلیل درصد بالای پروتئین، اجزای اصلی بسیاری از پروتئین بارها هستند.



کنسانتره پروتئین نخود فرنگی (Pea Protein Concentrate)

برای گزینه‌های گیاهی، کنسانتره پروتئین نخود فرنگی (Pea Protein Concentrate) استفاده می‌شود که حاوی 50 درصد پروتئین است. این در حالی است که خود نخود فرنگی تنها 22 درصد پروتئین دارد.

ضرورت استفاده از منابع متمرکز

این غلظت‌های بالا از پروتئین در این مواد اولیه، امکان تولید یک بار کوچک با محتوای پروتئین بسیار زیاد را فراهم می‌کند که به نیازهای خاص ورزشکاران و افراد با رژیم‌های پرپروتئین پاسخ می‌دهد. بدون این منابع متمرکز، رسیدن به 28 تا 30 درصد پروتئین در یک بار، غیرممکن خواهد بود.

سایر اجزای مهم در پروتئین بار

پروتئین بارها تنها از پودر پروتئین خالص تشکیل نشده‌اند. برای اینکه این بارها طعم و بافت دلپذیری داشته باشند و قابل مصرف باشند، با مواد دیگری نیز ترکیب می‌شوند.

ترکیبات ضروری برای بهبود طعم و بافت

این مواد شامل چربی‌ها، شیرین‌کننده‌ها، فیبر و طعم‌دهنده‌ها هستند. افزودن این اجزا ضروری است، زیرا پروتئین‌های کنسانتره به تنهایی ممکن است طعم و بافت مطلوبی نداشته باشند. به عنوان مثال، شیرین‌کننده‌ها برای بهبود طعم و چربی‌ها برای ایجاد بافتی نرم و مطلوب به کار می‌روند. فیبر نیز نه تنها به بهبود هضم کمک می‌کند، بلکه می‌تواند احساس سیری را افزایش دهد.

تاثیر افزودنی‌ها بر درصد پروتئین نهایی

با این حال، باید توجه داشت که افزودن این مواد دیگر، به ناچار باعث کاهش درصد کلی پروتئین در محصول نهایی می‌شود. یعنی اگرچه از منابعی با 80 یا 90 درصد پروتئین شروع می‌شود، اما پس از ترکیب با این اجزا، درصد نهایی پروتئین در بار (مثلاً 28 درصد) کمی پایین‌تر خواهد آمد. این تعادل بین محتوای پروتئین و مقبولیت حسی، یکی از چالش‌های تولید پروتئین بار است.

مقایسه با گرانولابارها

برای درک بهتر عملکرد پروتئین بارها، مقایسه آن‌ها با سایر بارهای میان‌وعده مانند گرانولابارها مفید است.



تفاوت پروتئین بار و گرانولابار

یک گرانولابار معمولی، که اغلب از جو دوسر، عسل و روغن تهیه می‌شود، در درجه اول منبع کربوهیدرات و انرژی است. به عنوان مثال، یک گرانولابار 30 گرمی ممکن است تنها 2.5 گرم پروتئین داشته باشد که معادل 8 درصد پروتئین است. این رقم در مقایسه با 28 تا 30 درصد پروتئین موجود در یک پروتئین بار، تفاوت چشمگیری را نشان می‌دهد.

ضرورت استفاده از منابع پروتئینی متمرکز

این جهش از 8 درصد به حدود 30 درصد پروتئین، تنها با استفاده از همان منابع پروتئینی متمرکز مانند کنسانتره و ایزوله وی یا نخود فرنگی امکان‌پذیر است. اگر هدف، تامین پروتئین بالا و متراکم در یک بسته کوچک باشد، استفاده از جو دوسر یا عسل به

تنهایی هرگز نمی‌تواند به این هدف برسد.

پروتئین بار محصولی مهندسی شده

در نتیجه، پروتئین بارها صرفاً یک میان‌وعده نیستند؛ آن‌ها محصولات مهندسی شده برای تامین پروتئین بالا و متراکم در یک فرم کوچک و راحت هستند. نیاز به این فرمولاسیون خاص، ناشی از محدودیت‌های منابع غذایی طبیعی و حتی پودرهای پروتئینی کمتر فرآوری شده در ارائه پروتئین کافی در حجم کم است. با استفاده از ایزوله‌ها و کنسانتره‌های پروتئینی، تولیدکنندگان می‌توانند بارهایی تولید کنند که نیازهای تغذیه‌ای خاص ورزشکاران را برآورده سازد و به عنوان یک ابزار کارآمد برای افزایش پروتئین در رژیم غذایی روزمره عمل کند.

از کجا پروتئین بار بخریم؟

حالا که با اهمیت و ترکیبات پروتئین بارها آشنا شدید، احتمالاً این سوال برایتان پیش آمده که این محصول مفید را از کجا تهیه کنید. برای دسترسی به انواع پروتئین بارهای با کیفیت و متنوع، می‌توانید به محصولات پروتئین ما مراجعه کنید.

جزیره مکمل به عنوان یک مرجع تخصصی انواع مکمل‌های غذایی و ورزشی، طیف وسیعی از پروتئین بارها را از بهترین برندها و با طعم‌های مختلف برای شما فراهم کرده است. چه به دنبال پروتئین بارهای حاوی وی باشید و چه گزینه‌های گیاهی، می‌توانید محصول مورد نیاز خود را در مجموعه ما پیدا کنید. با خرید از جزیره مکمل، از کیفیت و اصالت محصول اطمینان خواهید داشت.

سوالات متداول

آیا پروتئین بارها فقط برای ورزشکاران مناسب هستند؟

خیر، در حالی که پروتئین بارها برای ورزشکاران و بدنسازان بسیار مفیدند، برای هر کسی که به دنبال افزایش پروتئین دریافتی روزانه خود باشد، می‌توانند یک گزینه مناسب باشند. این شامل افرادی می‌شود که رژیم غذایی خاصی دارند، زمان کافی برای تهیه وعده‌های پروتئینی ندارند، یا صرفاً به دنبال یک میان‌وعده سالم و سیرکننده هستند.

چه موادی علاوه بر پروتئین در پروتئین بارها وجود دارد؟

پروتئین بارها علاوه بر پودرهای پروتئین، حاوی مواد دیگری نیز برای بهبود طعم، بافت و افزایش ارزش غذایی هستند. این مواد می‌توانند شامل چربی‌ها، شیرین‌کننده‌ها، فیبر و طعم‌دهنده‌ها باشند. افزودن این اجزا ضروری است تا پروتئین بارها دلیپذیر و قابل مصرف شوند، اگرچه ممکن است کمی از درصد کلی پروتئین محصول نهایی بکاهند.

از کجا می‌توانم پروتئین بار با کیفیت تهیه کنم؟

جزیره مکمل به عنوان یک منبع معتبر، انواع مختلفی از پروتئین بارهای با کیفیت را از برندهای شناخته شده ارائه می‌دهد تا شما بتوانید محصول مورد نیاز خود را به راحتی و با اطمینان تهیه کنید.

محصولات مرتبط



اورجینال

پروتئین ماسل ماتریکس نوترا بایو 907 گرم | Muscle Matrix Protein 907 g nutrabio

۴,۴۸۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پروتئین کلیر وی ایزوله نوترابایو 499 گرم | Clear Whey Protein Isolate 499 g nutrabio

۳,۴۸۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پروتئین وی پلاتینیوم شکلاتی دو بیس 900 گرمی | Doobis platinum whey protein chocolate

۲,۲۶۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

پودر پروتئین وی 100 درصد آیرون مکس 1500 گرمی | Iron Max 100 % Protein Whey
Powder 1500 g

۴,۷۱۰,۰۰۰ تومان



7 اورجینال

پروتئین 90 آیرون مکس 1000 گرم طعم شکلات | Iron Maxx Protein 90 Powder 1000g
Chocolate Flavor

~~۲,۴۶۰,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۲,۴۶۰,۰۰۰ تومان بود. ۲,۲۸۷,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۲,۲۸۷,۰۰۰ تومان.