

## پروتئین وی کاله شکلاتی

2 آذر 1402



پروتئین وی کاله شکلاتی یکی از محصولات پرفرمدار این روزهای بازار است. با وجود اینکه همه ما کاله را به عنوان برند لبنیات می شناسیم، اما امروزه این شرکت دست به تولید مکمل ورزشی زده و این محصول یکی از پرفرمدارترین آنها است که در ادامه مطلب جزیره مکمل به عنوان یک فروشگاه تخصصی برای فروش انواع مکملهای ورزشی به معرفی و بررسی آن می پردازد.

انواع متنوعی از محصولات برای تقویت شما، جهت رسیدن به اندام ایده آل وجود دارند. در واقع گزینه اول، رعایت رژیم غذایی مناسب در کنار برنامه ورزشی دقیق و اصولی است، با این حال استفاده از این مکملها می تواند مسیر شما برای رسیدن به اهداف ورزشی را ساده تر و سریع تر کند.

پروتئین وی که یکی از پرفرمدارترین انواع مکملها در بین ورزشکاران رشته های مختلف است، در واقع یک مکمل غذایی به شمار می رود و این محصول از آب پنیر استخراج می شود. آب پنیر مایعی بوده که پس از تولید پنیر از شیر باقی می ماند. این محصول منبع خوبی از پروتئین کامل است، به این معنی که حاوی تمام نه نوع اسید آمینه ضروری است. این اسید آمینه ها

برای ساخت و ترمیم ماهیچه ها، بافت ها و اندام ها ضروری هستند. در ادامه همراه ما باشید تا به معرفی موارد بیشتری درباره این محصول کاله بپردازیم.

## فواید و انواع پروتئین وی

مکمل پروتئین وی به اشکال مختلفی موجود است، از جمله: کنسانتره که رایج ترین و ارزان ترین نوع پروتئین آن است. حاوی حدود 70-80 درصد پروتئین است. پروتئین وی ایزوله که خالص ترین نوع بوده و دارای 90-95 درصد پروتئین است و هیدرولیز وی که نوع سریع تر از سایر اشکال پروتئین وی جذب می شود.

استفاده از پروتئین وی کاله شکلاتی به دلیل فواید متعددی که برای سلامتی دارد، محبوب است. این محصول در کنار کیفیت بالایی که دارد، دارای مزه خوبی است. اما مزایای این محصول شامل موارد زیر هستند:

- **عضله سازی:** پروتئین وی با افزایش سنتز پروتئین عضله منجر به رشد عضله می شود. این امر به ویژه برای افراد که به دنبال افزایش حجم عضلانی خود هستند بسیار مفید است.
- **کاهش وزن:** این مکمل باعث ایجاد احساس سیری در شما می شود که به کاهش مصرف کالری کمک کند و به کاهش و حفظ وزن سالم کمک می کند. هر چند که به تنهایی باعث این امر نشده و باید در کنار رژیم غذایی سالم و برنامه ورزشی تاثیر مثبت خود را نشان می دهد.
- **سیستم ایمنی تقویت شده:** این پروتئین حاوی ایمونوگلوبولین ها، پروتئین هایی هستند که به بدن در مبارزه با عفونت کمک می کنند که باعث بهبود سلامت عمومی و کاهش خطر ابتلا به بیماری ها می شود.
- **کاهش خطر بیماری های قلبی:** این اسیدآمین به کاهش کلسترول LDL (بد) و افزایش کلسترول HDL (خوب) به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی مانند بیماری قلبی عروقی کمک می کند.
- **دیگر مزایا:** بهبود عملکرد ورزشی، افزایش سطح انرژی، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2، کاهش خطر ابتلا به سرطان، بهبود سلامت استخوان ها، بهبود سلامت دندان ها، بهبود سلامت پوست

## مقدار و نحوه مصرف پروتئین وی

پروتئین وی کاله شکلاتی را می توان به صورت پودر خریداری کرد و می توان آن را با آب، شیر یا آب میوه مخلوط کرد. شما حتی می توانید در ترکیب با انواع میوه ها، شیک های خوشمزه درست کنید که در نهایت، گزینه خوش طعم تری برای استفاده است.

اما سوالات زیادی در خصوص زمان مصرف شیک پروتئینی وجود دارد. در واقع می‌توان گفت که بهترین زمان مصرف آن به اهداف شما بستگی دارد. اگر هدف شما عضله سازی است، بهترین زمان مصرف پروتئین وی بلافاصله پس از تمرین است. در این زمان، بدن شما در حال جذب پروتئین برای ترمیم و بازسازی ماهیچه ها است. اگر به منظور کاهش وزن آن را استفاده می کنید، می توانید آن را بین وعده های غذایی مصرف کنید تا به حفظ سطح قند خون و احساس سیری شما کمک کند. همچنین مصرف پروتئین قبل از خواب می تواند به ترمیم و بازسازی ماهیچه ها در طول شب کمک کند. این امر می تواند به ویژه برای افرادی که در طول روز تمرینات سنگین انجام می دهند مفید باشد.

با این حال، پروتئین وی را می توان در هر زمانی از روز مصرف کرد و هیچ زمان مشخصی برای مصرف آن وجود ندارد، در واقع بهتر است برای نتیجه‌گیری بهتر، بر اساس هدف خود از ورزش اقدام کنید. همچنین در خصوص مقدار مصرف پروتئین وی، این مورد به عوامل مختلفی از جمله سن، جنسیت، سطح فعالیت و اهداف سلامتی شما بستگی دارد. به طور کلی، توصیه می شود که بزرگسالان روزانه 0.8 گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف کنند. با این حال، افرادی که به دنبال افزایش حجم عضلانی خود هستند نیاز به مصرف پروتئین بیشتری دارند.

## خرید پروتئین وی کاله شکلاتی

پروتئین وی کاله یک مکمل غذایی است که توسط شرکت لبنیات کاله تولید می شود و از آب پنیر استخراج شده که حاوی 74 درصد پروتئین کنسانتره وی، 5 گرم اسیدهای آمینه شاخه دار (4 BCAAs) گرم گلوتامین، 4.9 گرم کربوهیدرات، 1.1 گرم چربی و 2.2 گرم قند است، که همه این ها در نهایت باعث شده تا این محصول 120 کالری داشته باشد. برای مصرف فقط کافیست یک پیمانه (30 گرم) پروتئین وی کاله را با 250-300 میلی لیتر آب یا شیر مخلوط کنید و بلافاصله پس از تمرین یا در هر زمانی از روز که به پروتئین نیاز دارید، میل کنید.

پروتئین وی کاله، در طعم‌های مختلفی به بازار عرضه می‌شود و علاوه بر این طعم شکلاتی در مزه های مختلفی دیگری مانند موز، وانیل و توت فرنگی تولید و عرضه شده. شما می توانید این محصول را از داروخانه ها، فروشگاه های مکمل های غذایی آنلاین مثل فروشگاه آنلاین جزیره مکمل خریداری کنید. علاوه بر آن تمامی محصولات مورد نیاز بدنسازان و ورزشکاران در فروشگاه ما موجود است و شما می توانید تمامی آن ها را بدون هیچ کم و کاستی و البته با کیفیت بالا و قیمت مناسب سفارش دهید و منتظر ارسال آن باشید. این فروشگاه با تنوع جنس بالا توانسته رضایت مشتریان را جلب کند و به یکی از بهترین ها در زمینه فروش مکمل های ورزشی تبدیل شود.