

پروتئین کازئین چیست؟

22 آذر 1401



از محبوب ترین مکمل های پروتئین مکمل کازئین است، جزیره مکمل در این مقاله برای شما توضیح می دهد که پروتئین کازئین چیست و چه کاربردی برای بدن دارد.

پروتئین کازئین چیست؟

کازئین نوعی از پروتئین لبنی است که بسیار کند هضم است و فرآیند هضم کازئین در معده به ساعت زیادی نیاز دارد بنابراین می توان مصرف کازئین را به شب و هنگام خواب موکول نمود. این گونه به ریکاوری بدن کمک شده و از تخریب سلولی کاسته می شود.. و اصلی ترین پروتئین در محصولات لبنی مانند شیر گاو همین پروتئین مفید است.

با مصرف این مکمل طیف کاملی از اسیدهای آمینه مورد نیاز برای ریکاوری پس از ورزش و تقویت قدرت به آرامی آزاد می شود و به عضلات ما می رسد و این گونه به ریکاوری بدن کمک شده و از تخریب سلولی کاسته می شود. همچنین این پروتئین فقط برای عضله سازی و ورزش بدنسازی مفید نیست، بلکه فواید زیاد دیگری هم دارد.

فواید مکمل پروتئین کازئین

پروتئین کازئین سرشار از مواد مغذی مفید مانند کلسیم و همچنین دارای پپتیدهای فعال که برای فشار خون مانند دارو عمل می کند. و این مکمل بسیاری از فعالیت های بدن مرتبط با سلامت استخوان، ماهیچه و عروق پشتیبانی می کند.

- تقویت توده عضلانی
- تقویت نمودن سیستم ایمنی
- داشتن خواص ضد باکتری
- کاهش سطح تری گلیسیرید خون
- خواص آنتی اکسیدان
- کاهش سطح رادیکال آزاد خون
- کاهش توده چربی بدن
- بهبود استئو آرتريت
- کمک به بهبود زخم

فواید و کاربرد کازئین در بدنسازی

پروتئین ها نقش مهمی در ساخت و حفظ توده های عضلانی در بدنسازی و دیگر ورزش ها دارند به طور مثال پروتئین وی با مقدار زیادی BCAA دارد که برای بدن بعد از ورزش لازم است ولی مقدار اسید های آمینه نظیر پرولین و گلوتامین در مکمل کازئین بسیار بالا است و به دلیل افزایش احساس سیری و به تاخیر انداختن گرسنگی، میل به غذا و اشتها را کاهش می دهند و موجب می شود چربی سوزی و کاهش وزن هم می شود.

این دلایل پروتئین کازئین را به یکی از بهترین مکمل های بدنسازی جهت استفاده قبل از خواب و استراحت به منظور حفظ توده های عضلانی، افزایش یافتن سرعت ریکاوری و کمک به بهبود مصدومیت ها و کاهش التهاب تاندون ها می کند.

عضله سازی در هنگام خواب

اگر قصد شما از ورزش و استفاده از مکمل ها عضله سازی باشد مکمل کازئین یکی از بهترین محصولات است مخصوصا برای عضله سازی در شب و هنگام خواب چون در خواب، شما برای مدت طولانی بدون غذا مانده و بدن برای تأمین انرژی موردنیاز، به تخریب پروتئینی سلول ها روی آورد؛ اما مصرف کازئین قبل از خواب از چنین اتفاقی جلوگیری می کند. زلی که این پروتئین در معده شما تولید می کند، جریان ثابتی از اسیدهای آمینه را در طول شب به عضلات شما می رساند و باعث ریکاوری و رشد عضلات شما می شود.

خرید مکمل پروتئین کازئین

بین بدنسازان و ورزشکاران مکمل کازئین طرفدارن زیادی دارد و به دلیل تنوع برند ها حتما توضیحات و نحوه مصرف این مکمل را مشاهده کنید.

جزیره مکمل، عرضه کننده بروزترین مکمل های کازئین مجاز ورزشی و با اصالت مانند مگنوم، آلامو، یوروویتال، کارن، فارما و... همچنین با دارا بودن مجوز های لازم از وزارت بهداشت و درمان و قیمت مناسب است.