

آیا پودرهای مکمل پروتئینی عضله سازی می‌کنند؟

بسیاری از افراد از پودرهای مکمل پروتئینی برای حجیم کردن عضلات استفاده و تلاش می‌کنند بدون ورزش نتیجه مطلوب را به دست بیاورند.

به گزارش سایت خبری پرسون، افراد بسیاری هستند که اعتقاد دارند به سادگی یک پیمانه پودر را به شیر یا اسموتی اضافه می‌کنند، ورزش می‌کنند و سپس بدنشان عضله بیشتری می‌سازد.

برخی از افراد از یک نوشیدنی پروتئینی به عنوان میان وعده بین وعده‌های غذایی استفاده می‌کنند یا حتی اگر زمان کافی برای خوردن ندارند، از آن به جای وعده غذایی استفاده می‌کنند.

افرادی که رژیم گیاه خواری دارند، گاهی اوقات از مکمل‌ها برای افزایش پروتئین دریافتی خود استفاده می‌کنند.

پودرهای مکمل ممکن است از منبع حیوانی مانند تخم مرغ یا شیر یا از گیاهان تهیه شده باشد. به عنوان مثال پروتئین نخود، سیب زمینی، برنج و سویا را می‌توان استخراج و پودر کرد، گاهی اوقات طعم دهنده‌ها هم استفاده می‌شود.

همان طور که می‌دانید، پروتئین بخش مهمی از رژیم غذایی است. ما به آن برای ساختن و ترمیم ماهیچه‌ها، کمک به قوی ماندن استخوان‌هایمان، حفظ سیستم ایمنی و حفظ مغز، قلب و پوستمان در انجام کارهای روزانه نیاز داریم.

غذاهایی مانند تخم مرغ، شیر، ماست، ماهی، عدس، گوشت، سویا، آجیل و دانه‌ها همگی غنی از پروتئین هستند و اکثر بزرگسالان در کشورهای با درآمد بالا حداقل مقدار پروتئین توصیه شده توسط مقامات بهداشتی را دریافت می‌کنند.

در یک متاآنالیز ۴۹ مطالعه، میانگین دریافت پروتئین از رژیم غذایی افراد در ابتدای تحقیق بیش از ۷۵ درصد بیشتر از توصیه‌های ایالات متحده و کانادا بود.

برخی از دانشمندان در این زمینه مانند استوارت فیلیپس از دانشگاه مک‌مستر در کانادا هستند که استدلال می‌کنند سطوح توصیه شده ممکن است برای همه به اندازه کافی بالا نباشد.

یکی از مشکلات این است که بدانید شما به عنوان یک فرد چقدر ممکن است به مکمل نیاز داشته باشید.

پاسخ به سن، سلامت و ورزش شما بستگی دارد و بنابراین توصیه استاندارد ممکن است در مورد شما صدق نکند.

به عنوان مثال، برخی از افراد مسن متوجه می‌شوند که اشتهاى زیادی ندارند و همین امر می‌تواند آن‌ها را به غذا خوردن آنقدر کم سوق دهد و باعث شود پروتئین کافی از رژیم غذایی خود دریافت نکنند یا یک ورزشکار استقامتی حرفه‌ای، بیشتر از یک بزرگسال معمولی به پروتئین بیشتری نیاز دارد.

از آنجایی که می‌دانیم پروتئین حاصل از رژیم غذایی عضله سازی می‌کند، استخوان‌ها را قوی نگه می‌دارد و از سیستم ایمنی بدن شما محافظت می‌کند، آیا هر چه بیشتر باشد بهتر است؟

پاسخ این است، اگر شما نیز نوعی ورزش مقاومتی مانند استفاده از دستگاه‌های وزنه برداری انجام می‌دهید، پودر مکمل باعث عضله سازی در شما می‌شود و گرنه پروتئین اضافی اگر عضلات ورزش داده نشوند، کاری انجام نمی‌دهد.

در یک متاآنالیز سال ۲۰۱۴، محققان داده‌های ۱۴ کارآزمایی تصادفی‌سازی شده و کنترل شده را با هم ترکیب کردند، به عنوان مثال نیمی از افراد پودر پروتئین آب پنیمر مصرف کردند و نیمی از آن‌ها دارونما مصرف کردند.

آن‌ها دریافتند تا زمانی که افراد ورزش مقاومتی نیز انجام می‌دهند، مصرف پودرهای پروتئینی باعث افزایش توده بدنی بدون چربی آن‌ها می‌شود، اما اگر آن‌ها این مکمل را بدون ورزش مصرف کنند، از نظر آماری افزایش معناداری در توده بدنی آنها مشاهده نمی‌شود.

نتیجه کلی بعد از بررسی ۴۹ مطالعه این بود زمان بندی و نوع پروتئین در عضله سازی واقعاً مهم نیست.

البته اگر می‌خواهید پودرهای پروتئینی مصرف کنید، باید مطمئن شوید که آن‌ها هیچ آسیبی به شما نمی‌رسانند، چون مواد تشکیل دهنده بین

محصولات مختلف متفاوت است و برخی پودرها علاوه بر پروتئین حاوی قندهای اضافه شده، طعم دهنده و ویتامین هستند.

مقادیر بالای قند می‌تواند منجر به افزایش قند خون و البته افزایش وزن می‌شود.

در دانشگاه ریدینگ آگنس فکته در یک مطالعه با حضور ۲۷ داوطلب محققان دریافتند اگر فشار خون آن‌ها کمی بالا باشد، پروتئین آب پنیر اضافی می‌تواند آن را کاهش دهد.

در همین حال، یک مقاله جدید با ترکیب نتایج ۳۱ کارآزمایی نشان داد اگر مردم آب پنیر یا پودر سویا مصرف کنند، دو نشانگر التهاب در بدن کاهش می‌یابد.

این مطلب جالب است، زیرا سطوح بالایی از التهاب در افرادی وجود دارد که ماهیچه‌هایشان در سنین بالا ضعیف می‌شود.

متخصصان تغذیه اغلب مایلند بر این نکته تأکید کنند که در حالت ایده‌آل، ما باید قبل از روی آوردن به مکمل‌ها به تغذیه خود توجه کنیم.

به نظر می‌رسد غذای طبیعی برای ما همچنان بهترین گزینه باشد.