



پودر پروتئین فقط برای بدنسازان نیست. این روزها، انواع پودرهای پروتئینی را در سوپرمارکت های معمولی هم پیدا خواهید کرد که می توان آنها را در طیف گسترده ای از دستور العمل ها بسیار فراتر از اسموتی معمولی گنجانند.

به گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، همیشه از متخصصان تغذیه، اغلب در مورد پودرهای پروتئینی، از جمله سالم بودن آنها، بهترین نوع و نحوه استفاده از آنها سؤال می شود.

در اینجا نظرات یک متخصص تغذیه در مورد این دسته از محصولات محبوب، از جمله مزایا، معایب، و نکات نهایی را می توانید بخوانید.

پودر پروتئین چیست؟

مورد این پودرها هیچ فرمول استاندارد وجود ندارد، اما پودرهای پروتئینی معمولاً از یک یا چند نوع پروتئین ساخته می شوند. این پودرها از غذا جدا می شوند و به شکل پودری، خشک و ریز می شوند. پودر پروتئین را می توان از یک منبع حیوانی از جمله تخم مرغ و پروتئین آب پنیر یا کازئین مشتق شده از لبنیات یا انواع منابع گیاهی تهیه کرد. پروتئین گیاهی می تواند از غذاهایی مانند نخود فرنگی، سویا، برنج قهوه ای، کینوا و دانه کدو تنبل بدست آید.

نجزیه تغذیه ای پودر پروتئین

یک وعده پودر پروتئین تقریباً یک چهارم فنجان است که معمولاً چند قاشق از پیمانه ای است که معمولاً در داخل بسته قرار دارد. این بسته به راحتی می تواند ۲۰ تا ۲۵ گرم پروتئین را در خود جای دهد. بیشتر این پودرها دارای چربی و کربوهیدرات کمی هستند. برای تعیین اینکه چگونه بخشی از پودر را با نیازهای پروتئین روزانه شما مطابقت دارد، ابتدا هدف کلی خود را برای مصرف این ماده غذایی ارزشمند، ارزیابی کنید.

ژیم غذایی پیشنهادی

میزان توصیه شده رژیم غذایی برای پروتئین برای یک بزرگسال سالم با حداقل سطح فعالیت بدنی در روز در حال حاضر ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم (یا ۲.۲ پوند) از وزن بدن است. برای یک بزرگسال ۶۸ کیلویی، این مقدار حدود ۵۵ گرم پروتئین در روز است.

این میزان، نیاز به پروتئین ممکن است بر اساس سطح فعالیت بدنی و سن شما افزایش یابد. به عنوان مثال، مقدار پروتئین به میزان ۱.۴ تا ۲ گرم در هر ۲.۲ پوند از وزن بدن ممکن است به دلیل تمرینات قدرتی برای ساختن توده عضلانی مورد نیاز باشد. یک مجله تغذیه ورزشی می گوید که مصرف ۱ تا ۱.۲ گرم پروتئین به ازای هر یک کیلوگرم از وزن بدن برای افراد بالای ۶۵ سال توصیه می شود.

گر نیاز روزانه شما به پروتئین مثلاً ۶۰ گرم در روز است، یک وعده پودر پروتئین می تواند یک سوم هدف روزانه شما را برآورده کند. این موضوع خیلی ارزشمند است.

مقایسه با سایر غذاها

روش دیگر برای ارزیابی ارزش غذایی پودر پروتئین، مقایسه میزان پروتئینی است که آن را با سایر غذاهای غنی از پروتئین ارائه می دهد. همانطور که USDA نشان داده است، یک وعده از اکثر پودرهای پروتئینی تقریباً همان مقدار پروتئینی که از یک سینه مرغ بدون پوست 3 اونس و چند گرم بیشتر از یک فنجان عدس پخته شده بدست می آید را به ما می دهد.

در نظر گرفتن این موضوع، دو راه عالی برای استفاده از پودر پروتئین وجود دارد، اولی به عنوان جایگزینی برای سایر غذاهای حاوی پروتئین و دومی به عنوان راهی برای افزایش میزان پروتئین در وعده ای غذایی است که معمولاً پروتئین کمی دارد. به عنوان مثال، اسموتی تهیه شده با سبزیجات و میوه فاقد پروتئین است. حتی چند قاشق نذخوری کره بادام فقط حدود ۶ گرم پروتئین به این ترکیب اضافه می کند. مخلوط کردن میوه ها و سبزیجات در یک پودر پروتئینی می تواند به راحتی محتوای پروتئین را به درصد قابل توجهی از نیاز روزانه شما برساند که این نوشیدنی خوشمزه را به یک جایگزین وعده غذایی هم تبدیل می کند.

یک احتمال نگران کننده

چندین آزمایش در طول سال ها بررسی کردند که آیا آلاینده هایی مانند فلزات سنگین در پودر پروتئین یافت می شوند یا خیر. یکی از این آزمایش ها توسط پروژه Clean Label در سال 2018 انجام شد. با آزمایش از بیش از 130 پودر پروتئین، این گروه تحقیقاتی متوجه شدند که 75 درصد از محصولات مورد بررسی حاوی میزان قابل اندازه گیری سرب هستند.

بین مسئله و بقیه یافته‌های این مطالعه، نگران‌کننده به نظر می‌رسد، بنابراین یک مطالعه در سال 2020 که در مجله Toxicology Reports منتشر شد، به اثرات بالقوه سلامتی که ممکن است با مصرف پودرهای پروتئین مرتبط باشد، پرداخت. محققان متوجه شدند که روزانه استفاده تا سه وعده پودر پروتئین با افزایش خطر اثرات غیر سرطانی سلامتی به دلیل قرار گرفتن در معرض فلزات سنگین مرتبط نیست.

این حال، اگر هنوز در مورد قرار گرفتن در معرض فلزات سنگین خیلی نگران هستید، مطمئناً دلتان نمی‌خواهد به هیچ وجه از پودر پروتئین استفاده کنید. شما می‌توانید سعی کنید پودر پروتئین را انتخاب کنید که از نظر داشتن فلزات سنگین آزمایش شده باشد، مانند پودر پروتئین Naked Nutrition. همچنین اگر اطلاعات بیشتری می‌خواهید، می‌توانید با برند مورد نظرتان تماس بگیرید تا در مورد دارا بودن فلزات سنگین سؤال کنید یا درخواست تجزیه و تحلیل این محصول را داشته باشید.

نر پودر پروتئین به دنبال چه چیزی باشید

این متخصص تغذیه می‌گوید: من به طور کلی توصیه می‌کنم پودرهای پروتئینی ساده، بدون طعم و غیر شیرین را انتخاب کنید. این محصولات به شما این امکان را می‌دهند که در صورت نیاز، شیرین‌کننده مورد نظر خود را اضافه کنید و پودر را با چاشنی‌های کاملاً طبیعی طعم‌دار کنید. پودرهای ساده نیز متنوع‌تر هستند، زیرا می‌توان از آن‌ها در غذاهای شیرین و شور استفاده کرد. به علاوه، آنها معمولاً فاقد مواد افزودنی ناخواسته مانند طعم‌دهنده‌های مصنوعی و شیرین‌کننده‌ها هستند. بیست مواد تشکیل‌دهنده این پودر را بررسی کنید و به دنبال مارک‌هایی بگردید که تنها ماده آن خود پروتئین است، مانند "پروتئین ایزوله نخود" یا "پروتئین برنج قهوه‌ای جوانه زده". دیده شده که به برخی از پودرهای ساده، ترکیبات پروبیوتیک یا آنزیمی را اضافه می‌کنند. اگرچه این کار لازم نیست اما این افزودنی‌ها ممکن است مفید باشند، به خصوص اگر شما آنها را از منابع دیگر دریافت نکنید.

گر از مصرف لبنیات اجتناب می‌کنید یا سعی می‌کنید بیشتر رژیم غذایی گیاهی مصرف کنید، پودرهای پروتئین گیاهی گزینه بسیار خوبی هستند. تحقیقات اخیر JAMA Internal Medicine نشان داد که مصرف بیشتر پروتئین گیاهی در مقایسه با پروتئین حیوانی، با خطر کمتر مرگ و میر ناشی، به ویژه بیماری قلبی که قاتل شماره یک بردان و زنان در ایالات متحده است، مرتبط است.

جالب است بدانید که پودرهای گیاهی به همان اندازه در عضله‌سازی موثر هستند. یک مطالعه در سال 2019 که در مجله Sports منتشر شد نشان داد که پروتئین نخود تاییدی مشابه با پروتئین آب پنیر برای قدرت عضلانی، عملکرد، ترکیب بدن و سازگاری عضلانی پس از هشت هفته تمرین با شدت بالا ایجاد می‌کند.

حوه استفاده از پودر پروتئین

پودر پروتئین کاربردی‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. این پودرها به خوبی با اسموتی‌ها ترکیب می‌شود، اما می‌توانید آن را به بلغور جو دوسر، پنکیک، کلوچه‌ها، عیجان و شکلات‌های رژیمی انرژی‌زا هم اضافه کنید. پودر پروتئین را می‌توان در سوپ، سس هوموس، برگر گیاهی و پیتزا هم اضافه کرد.

گر وعده غذایی شما کمی از نظر پروتئین سبک است و می‌خواهید محتوای پروتئین دسر خود را افزایش دهید، می‌توانید پودر پروتئین را در پودینگ چیا، بستنی خانگی یا پاپ منجمد، براونی و فنجان‌های کره بادام زمینی DIY اضافه کنید.

پس آیا این پودرها سالم هستند؟

هدف افزودن پروتئین به همه چیزهایی که می‌خورید نیست. بلکه برای برآوردن (و نه بیشتر از) نیاز روزانه شما به پروتئین است. در مورد اینکه آیا پودرهای پروتئینی روشی سالم برای انجام این کار هستند یا خیر، مطمئناً یک گزینه گیاهی با مواد اولیه ساده می‌تواند پاسخگو باشد.

لیته، غذاهای کامل و به طور طبیعی غنی از مواد مغذی، همیشه باید اولویت باشند. در این غذاهای فرآوری نشده، پروتئین با فیبر و طیف وسیعی از سایر مواد مغذی و ترکیبات زیستی فعال همراه است. اما در ترکیب با سایر غذاهای کامل، یک پودر پروتئین می‌تواند راهی ساده و راحت برای رسیدن به هدف پروتئین روزانه خود به شما کمک کند. این محصولات همچنین ممکن است به شما کمک کند مصرف گوشت و لبنیات را کاهش دهید و از غذاهای گیاهی متعادل تری لذت ببرید.

پودرهای پروتئینی منتخب متخصصان تغذیه

در اینجا پنج پودر پروتئین مورد علاقه متخصصان تغذیه نام برده شده است:

پودر پروتئین برنج قهوه‌ای ارگانیک برنج خام: پروتئین برنج قهوه‌ای جوانه زده یک گزینه آسان برای هضم و سازگار با روده است. به علاوه، برنج قهوه‌ای ماده غذایی است که اصلاً منجر به حساسیت نمی‌شود. این پودر پروتئینی عالی برای طیف گسترده‌ای از دستور العمل‌ها، بدون بافت ریگ یا گچی مناسب است. دو پیمانانه حاوی ۲۵ گرم پروتئین گیاهی است که فقط ۴ گرم کربوهیدرات و کمتر از یک گرم چربی دارد.

NOW Sports Organic Pea Protein Powder: پروتئین نخود سرشار از آمینو اسیدهای شاخه‌دار از جمله پروتئین‌هایی است که باعث سنتز ماهیچه می‌شود، بنابراین یک انتخاب عالی برای ورزشکاران و افراد پرتحرک است. دو قاشق غذاخوری ۱۵ گرم پروتئین، بدون کربوهیدرات خالص و فقط ۱ گرم چربی فراهم می‌کند.

پودر پروتئین آلی خام Garden of Life: این ترکیب از پروتئین‌های گیاهی شامل نخود فرنگی، برنج قهوه‌ای جوانه زده، غلات کامل بدون گلوتن، دانه‌ها و لوبیا، همراه با پروبیوتیک‌ها و آنزیم‌هایی است که ممکن است به بهبود سلامت گوارش کمک کند. علاوه بر 22 گرم پروتئین، با استفاده از آن در یک وعده غذایی نیز مقدار قابل توجهی از هدف روزانه را برای مواد مغذی کلیدی، از جمله سلنیوم، ویتامین D، آهن و روی دارد.

پودر پروتئین نخود: تنها ماده تشکیل‌دهنده این پودر، پروتئین نخود است. یک وعده ۲۰ گرم پروتئین، با ۵ گرم فیبر قابل توجه (۱۸ درصد از هدف روزانه)، همراه با ۳۰ درصد از ارزش روزانه آهن و ۱۵ درصد پتاسیم را فراهم می‌کند.

پودر پروتئین دانه کدو تنبل ساده: دانه‌ها یک محصول تازه وارد به بازار پودر پروتئین غنی از مواد مغذی هستند. پودر دانه کدو تنبل فشرده ۲۰ گرم پروتئین، ۳۰ درصد از ارزش روزانه آهن و ۱۲ درصد پتاسیم، همراه با ۳ گرم چربی ضد التهابی و تنها ۱ گرم کربوهیدرات خالص را فراهم می‌کند.