

מדוע כדאי לצרוך חלבון WHEY טרי ומה היתרון שלו לספורטאים?

ספורט ופעילות גופנית הם חשובים לגוף ולנפש אבל מה לגבי התאוששות נכונה בין האימונים? חשוב שתכירו את חשיבותו של חלבון WHEY טרי לכל אדם העוסק בפעילות גופנית

סיימתם מרתון, אולטרה מרתון או רכיבת אופניים ארוכה, חשוב שתדעו שחוץ מאכילת פחמימות להחזרת האנרגיה והטענת גליקוגן, שתייה ומנוחה, גם לחלבון ישנה חשיבות גדולה מאוד ואף מכרעת להתאוששות טובה של השרירים ומניעת פציעות מיותרות. ספורטאים רבים נוטים לחשוב שצריכת חלבון לאחר אימון שמורה רק לעוסקים בספורט תחרותי, פיתוח גוף או הרמת משקולות אולם מחקרים הראו כי צריכה של חלבון חשובה לכל אדם העוסק בפעילות גופנית על מנת לשמור על מסת שריר תקינה.

מהו חלבון וכיצד ניתן לצרוך אותו?

חלבון הוא אבן הבניין של גופנו, הוא מרכיב את השרירים והרקמות ומורכב מ-22 חומצות אמיניות שחלקן הגוף מייצר בעצמו וחלקן חיוניות שאנו חייבים לקבל באמצעות תזונה. במהלך פעילות גופנית מאומצת כמו ריצה, רכיבה על אופניים ואף שחייה, גופנו מצוי במצב של לחץ (סטריס) אשר עלול לגרום למחסור בחומצות אמיניות חיוניות. מחסור בחומצות אמינו אלו עלול לגרום אחריו קושי בהתאוששות טובה אחרי פעילות גופנית ואף לפציעות.

היכן אנו יכולים למצוא חלבון WHEY טרי?

חלבון מלא ואיכותי תוכלו למצוא במגוון מזונות מהחי, דוגמת: בשר (עוף, הודו, בקר), ביצים, דגים חלב ומוצרי חלב וכן ביוגורטים עשירים במיוחד בחלבון דוגמת מולר אקטיב היוגורט היחיד המכיל כ-20 גרם חלבון WHEY טרי בגביע. חלבון זה נחשב לאיכותי ויעיל ביותר בפעילות גופנית שכן חלבון זה נספג מהר בגוף ובשריר ומספק את מלוא חומצות האמינו להן זקוק הגוף לאחר פעילות גופנית.

מה זה חלבון WHEY טרי?

מי הגבינה נקראים WHEY ומהווים כ-20% מחלב הפרה. מי הגבינה מכילים בתוכם אוצר של חומצות אמינו החיוניות לגופנו ולכן רצוי לצרוך אותם בתצורתם הטבעית. חלבון מי גבינה מופרד באופן טבעי מהחלב במהלך ייצור מוצרי חלב שונים.

חלבון WHEY טרי מתאפיין באחוזי חלבון גבוהים במיוחד הנספגים ביעילות ובמהירות במערכת העיכול. לכן, שילוב של מוצרי חלב המכילים באופן טבעי אחוזים גבוהים (70-80%) של חלבון שמקורם בחלבון קזאין התורם לשמירה מפני הידלדלות השריר ומועשרים בחלבון WHEY טרי הינם המומלצים ביותר לצריכה.

מה היא כמות החלבון הדרושה לספורטאים?

ספורטאים רבים נוטים לסיים אימון מבלי להשיב לגוף את הרכיבים החיוניים אותם איבדו במהלך הפעילות, רבים אף חושבים שאינם צריכים השלמה תזונתית, אולם זו היא טעות נפוצה ושכיחה שעלולה להוביל אתכם לפציעות מיותרות ואבדן מסת שריר.

ספורטאים פעילים זקוקים לכמות גבוהה יותר של חלבון לעומת כאלו שאינם עוסקים בפעילות גופנית. ספורטאים העוסקים בפעילויות הדורשות הפעלת כוח, הרמת משקולות וקרוספיט, זקוקים ל-1.2-1.7 גרם חלבון לק"מ משקל גוף ביום.

ספורטאי סבולת דוגמת רצים, רוכבי אופניים, טריאתלטים וכדומה, זקוקים ל-1.2-1.4 גרם חלבון לק"מ משקל גוף ליום.

כיצד צורכים כמויות חלבון אלו?

את החלבון מומלץ לשלב כחלק מהתפריט היומי שלכם. חשוב לדאוג לצרוך חלבון מלא, המכיל את כל חומצות האמינו החיוניות הנדרשות לגוף. חלבון מן החי נחשב חלבון מלא וחלבון המצוי במוצרי חלב המכילים חלבון WHEY טרי. חלבון ממקורות צמחיים אחרים כגון קטניות שאינן סויה, דגנים ואגוזים אינו מלא כיוון שחסרה בהן חומצה אמינית חיונית אחת או יותר.

אחרי אימון ניתן לצרוך מולר אקטיב מועשר בחלבון WHEY טרי המכיל 100% רכיבים טבעיים, ללא תוספת סוכר. סיומת טעימה ומרעננת לאימון ארוך וקשה המספק לגוף כ-20 גרם חלבון מלא ואיכותי וכן סידן בכמות הגבוהה ביותר המצויה ביוגורטים מסוג זה החיונית לתפקוד השריר והעצם.

(כל המאמרים בתחום זה שייכים באופן בלעדי לאתר שוונג. מאמרים אלו נכתבו על ידי אנשי מקצוע המועסקים על ידי אתר שוונג. עמותת המסלול מגישה את התוכן המקצועי לחניכיה מתוך כבוד ליוצרי המאמרים בלבד, אין בשיתוף מאמר זה בכדי להעתיק)