

ПРОТЕЇНОВІ КОКТЕЙЛІ: ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ ВЖИВАННЯ В ПОВСЯКДЕННОМУ ХАРЧУВАННІ

Сьогодні протеїнові коктейлі можна зустріти не лише у раціонах професійних спортсменів, а й у повсякденному меню тих, хто веде здоровий спосіб життя. Сам по собі протеїн являє собою порошкову суміш з дуже високим вмістом білка, що легко засвоюється (біля 60-90% від загальної маси продукту), а також невеликими включеннями жирів та вуглеводів. Основою для створення протеїнового коктейлю стають багаті на білки інгредієнти: сироватка (побічний продукт виробництва сиру); казеїн (утворюється в процесі згортання молока); яйця (білкова фракція яйця); соя та продукти її переробки. В окремих випадках для приготування протеїнової суміші можуть використовуватися відразу кілька перерахованих вище компонентів у різних пропорціях та комбінаціях. Протеїнові коктейлі нерідко використовують для прискорення процесу нарощування м'язової маси. Разом із цим протеїн можуть включати до складу комплексних програм для нормалізації ваги.

Перевагами вживання протеїнових коктейлів є те, що вони сприяють активному нарощуванню м'язової маси; допомагають забезпечити організм необхідною кількістю енергії; знижують апетит за рахунок насичення крові амінокислотами і зниження рівня цукру; дозволяють покрити денну потребу організму в білкових сполуках; безпечні для здоров'я за умови дотримання рекомендацій щодо частоти прийому та дозування.

Та незважаючи на всі свої переваги протеїнові коктейлі мають і деякі недоліки: багаті на протеїн суміші можуть викликати проблеми з травленням здебільшого у людей, які погано переносять лактозу (молочний цукор); надлишок протеїнів може бути причиною погіршення функції печінки та нирок; відсутність у складі протеїнових коктейлів необхідних нашому організму мікроелементів, але деякі виробники збагачують протеїнові коктейлі певним набором вітамінів та мінералів.

Крім цього, білкові коктейлі мають не надто приємний смак. Для покращення їх смакових якостей, виробники змушені додавати до складу протеїнових сумішей різні цукрозамінники та харчові ароматизатори. А ті люди, які спробували відмовитися від прийому протеїнових коктейлів, відзначають появу апатії, раптові перепади настрою, підвищену агресивність.

Таким чином, вживання протеїнових коктейлів потребує професійного підходу.

Необхідною умовою є попереднє медичне обстеження з метою виявлення протипоказань. Протеїнові коктейлі можуть бути корисними в деяких випадках, але їх вживання повинно бути обдуманим і узгодженим з індивідуальними потребами і обмеженнями. Важливо пам'ятати, що вони не повинні замінити різноманітне та збалансоване харчування.