

## پروتئین برای بهبود عملکرد ورزشکاران

پروتئین اثرات ورزش را بیشتر می‌کند و به افزایش قدرت و توده‌ی عضلانی این افراد کمک می‌کند.

بیشتر ورزشکاران بعد از ورزش مکمل‌های غذایی پروتئین مصرف می‌کنند. در واقع پروتئین اثرات ورزش را بیشتر می‌کند و به افزایش قدرت و توده‌ی عضلانی این افراد کمک می‌کند.

مدت زمان زیادی است که مکمل‌های غذایی پروتئینی بین اهالی ورزش باب شده است. این محصولات که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد معمولاً از [مشتقات شیر](#) و گاهی از [سفیده تخم مرغ](#) و یا [سویا](#) هستند. البته همیشه حرف و حدیث‌های زیادی در خصوص فواید آن‌ها بوده است برای همین محققان هلندی مصمم شدند تا در خصوص تأثیر این مکمل‌ها روی عملکرد ورزشکاران بررسی‌های بیشتری انجام دهند.

محققان نتایج 22 پژوهش را مورد بررسی قرار دادند. در مجموع 680 ورزشکار بعد از جلسات ورزشی مکمل پروتئین یا دارونما دریافت کردند.

محققان بعد از بررسی‌ها مشاهده کردند توده‌ی عضلانی افرادی که بعد از جلسات ورزشی پروتئین مصرف کرده‌اند 0.69 کیلوگرم بوده و قدرت بدنی آن‌ها 13.5 کیلوگرم افزایش یافته است.

به عقیده‌ی این محققان این تأثیر در ورزشکاران جوان بیشتر از مسن‌ترهاست. در این مکمل‌ها بنا به جثه‌ی ورزشکاران بهتر است بین 20 تا 40 گرم باشد.

به عقیده‌ی بیشتر متخصصان اگر این امکان باشد بعد از جلسه‌ی ورزش، این ورزشکاران بتوانند بلافاصله یک وعده‌ی غذایی کامل و سرشار از پروتئین بخورند استفاده از مکمل‌های غذایی برتری چندانی نخواهد داشت

با این حال ژولین ونیسون نویسنده‌ی کتاب «قدرت تغذیه» بر این عقیده است که نیازی به مکمل‌ها و در واقع پودر پروتئین نیست.

برتری اصلی پودرهای پروتئین در این است که مصرف آن‌ها بسیار ساده است. ورزشکاران می‌توانند به سادگی و بلافاصله بعد از ورزش میزان زیادی پروتئین دریافت کنند یعنی این که نیازی نیست صبر کنند به خانه برسند تا غذا بخورند.

به عقیده‌ی بیشتر متخصصان اگر این امکان باشد بعد از جلسه‌ی ورزش، این ورزشکاران بتوانند بلافاصله یک وعده‌ی غذایی کامل و سرشار از پروتئین بخورند استفاده از مکمل‌های غذایی برتری چندانی نخواهد داشت. در هر حال ورزشکاران باید توجه داشته باشند برای افزایش توده‌ی عضلانی و همچنین بالا بردن قدرت بدنی خود نیاز به مصرف پروتئین (البته به میزان مورد نیاز نه بیشتر) دارند.