Napisao Dusko Peric



Šta je kazein?

Kazein je proteinski ekstrat mleka poznat po svom izvrsnom sastavu aminokiselina, sporom varenju i zanimljivim peptidima (kazomorfini, kazokinini, kazoksini itd.).

Koja mu je uloga?

Kazein, kao i drugi izvori proteina, osigurava telo aminokiselinama. Trenutna saznanja sugerišu da vežbanje može povećati potražnju proteina stoga je vrlo bitno na tu potražnju i pozitivno odgovoriti, odnosno povećati unos proteina.

Kazein se vrlo sporo vari što ga čini optimalnim za konzumaciju tokom dana kao užinu od mlečnih proizvoda ili proteinski napitak. Budući da polako prodire u krvotok, ima neznatan uticaj na proteinsku sintezu.

Međutim, kazein ima vrlo snažan učinak na suzbijanje degradacije proteina što ga čini izvrsnim proteinom za korištenje onda kada imate veliki vremenski razmak između dva obroka.

Odakle dolazi?

Kazein sačinjava otprilike 80% proteina mleka. Ono po čemu je toliko poseban je njegov sastav, odnosno kompozicija aminokiselina i aktivnih peptida.

Da bi se sprečila denaturacija (ili uništenje) ovih zanimljivih peptida, potrebno je primeniti određene prerađivačke tehnike. Budući da se izolat mlečnog proteina sastoji od 80% kazeina, ljudi vrlo često koriste i naziv izolat mlečnog proteina kao zamenu za kazein.

Kako ga koristiti?

Kazein je vrlo jednostavan i efektivan način za dopunu dnevne ishrane koja takođe mora biti bogata kvalitetnim proteinima i odgovarajućim aminokiselinama. Obično preporučujem od 20g do 40g suplementalnog kazeina ili mlečnog proteina.

Proteinski suplementi, međutim, ne bi nikako smeli biti jedini izvor proteina.

Pročitajte takođe: Riblje ulje i kazein

Izvor: building-body.com