



### Što je to whey protein i iz čega nastaje?

Od svih izvora proteina koje možete naći na tržištu, whey (protein surutke) je definitivno onaj kojeg ne smete zaobići. Whey nastaje iz mleka. Prilikom prerade mleka u sir, dolazi do izdvajanja mlečne surutke, odnosno wheya.

Proteini su sastavni deo mnoge hrane tako da ih uglavnom možete pronaći u mesu, poput ribe, govedine i piletine.

Mlečni proizvodi, kao i jaja, posni sir, soja i povrće takođe sadrže pozamašne količine proteina. Međutim, niti jedan od tih izvora se ne može meriti s kvalitetom i lakoćom konzumacije whey proteina. Whey ima najveću biološku iskoristivost i osigurava veliki broj aminokiselina razgranatog lanca što rezultuje izgradnjom novog i održavanjem već postojećeg mišićnog tkiva.

### Koja je njegova uloga i postoje li naučni dokazi koji mogu to potvrditi?



**Whey protein** je stvarno jedna neverovatna stvar (neosporan kvalitet i najbolji oblik proteina). Snabdeva telo gradivnim blokovima te na taj način omogućava proizvodnju aminokiselina, neophodnih jedinica za izgradnju mišića. Mislim da ne postoji ozbiljan bodybuilder koji ne shvata koliko je važna dodatna suplementacija proteinima.

Provedeno je mnogo istraživanja po pitanju poređenja različitih vrsta proteina. Jedna je činjenica neosporna u čiji prilog idu i sledeće tvrdnje. Otkriveno je da whey protein sadrži savršenu kombinaciju ukupnog sastava aminokiselina u koncentracijama koje zadovoljavaju optimalno odvijanje telesnih procesa. Suplementarna upotreba wheya takođe poboljšava stanične, ali i hormonalne odgovore na promene u telu. Mislim da je suvišno i spominjati njegov blagotvorni učinak na imuni sistem prema dokumentovanim podacima naučnog istraživanja.

Whey takođe igra vrlo bitnu antioksidativnu ulogu i podupire zdravlje imunog sistema. I najvažnije od svega kada se radi o bodybuildingu, konstantna upotreba wheya u kombinaciji sa pravilnim vežbanjem rezultuje konzistentnom izgradnjom mišićnog tkiva.

### Kome je sve potreban i koji su simptomi njegove deficijencije?



Whey je vrlo, vrlo, vrlo važan za bodybuildere, osobe na dijeti, dijabetičare, i na kraju, za svakoga! Budući da se sportisti i bodybuilderi vrlo često izlažu napornoj fizičkoj aktivnosti, njihove se proteinske zalihe uveliko smanjuju. Svojom ulogom direktnog činioca izgradnji mišića i esencijalnim aminokiselinama, poput glutamina, sadržaj kvalitetnog wheya ne samo da može, već i sigurno pomaže pri mišićnom oporavku i bržem rastu podizanjem proteinskog nivoa.

Oni koji žele izgubiti suvišan broj masnih naslaga, mogu uveliko profitirati korišćenjem wheya. Određena količina ovog proteina će pomoći izbalansirati nivo šećera u krvi čime će sprečiti njegove nepotrebne fluktuacije. Jednom kada se nivo šećera u krvi stabilizuje, osoba nije naklonjena neobuzdanom prežderavanju, poseduje više energije, efikasnije gubi masne naslage i vrlo efikasno kontroliše svoju prehranu, odnosno dijetu.

Većina ljudi koja želi napraviti određene izmene na svojoj figuri, moraju učiniti whey, ali i ostale vrste proteina, sastavnim delom svoje prehrane; međutim, budući da se proteini nalaze i u prirodnoj hrani, to ne bi trebao biti problem.

### Koliko dnevno konzumirati? Postoje li nuspojave?

Utrenirani sportisti često konzumiraju oko 25 grama wheya dnevno. Bodybuilderi koji žele značajnije dobitke na masi, obično unose oko 150 grama dnevno. Ekstremno visoke doze wheya se ne preporučuju. U takvim slučajevima dolazi do preopterećenja jetre i ne možete postići jednako kvalitetan učinak kao konstantnim doziranjem manjih količina tri do pet puta dnevno.

### Naučna istraživanja

**Decembar 2001** – Konzumacija proteinskih suplemenata može pomoći pri savladavanju posredica pretreniranosti

Unos proteina od otprilike 1.7 grama po kilogramu telesne težine rezultovao je smanjenjem pretreniranosti. Za ovu studiju je zaslužan Ball State University koji je napravio istraživanje na 17 muškaraca, naravno, vežbača sa tegovima. Kroz 4 nedelje „programa pretreniranosti“ radili su 8-12 maksimalnih ponavljanja u tri serije, 8 vežbi prve dve nedelje, zatim 5 serija, 5 vežbi s 3-5 maksimalnih ponavljanja sljedeće dve nedelje.

Jednoj grupi ispitanika su date aminokiseline, a drugoj placebo. Obe su gupe uzimale po 1.7 grama po kilogramu telesne težine dobijenog suplementa kroz četiri nedelje ispitivanja. Onima, kojima su date aminokiseline, izmerene su pozitivnije promene u ukupnom testosteronu, nivou testosterona i proteina koji ga transportuju, i hemoglobinu u odnosu na one koji su uzimali placebo suplement. Ovo ispitivanje dokazuje da je konzumacija adekvatne količine proteina glavni alat u ostvarenju novih i većih dobitaka. Zato osigurajte proteine (otprilike 2 grama po kg telesne težine)!

**Decembar 2001** - Proteini uz ugljenohidrate su puno bolji izbor od samih proteina za izgradnju mišića!

Studija, koju je sproveo Sveučilište u Texasu, je merila količinu unosa aminokiseline L-fenilalanina u zdravo nožno mišićno tkivo prilikom konzumiranja jednog od tri tečna proteinska napitka. Takvi su napitci konzumirani jedan i dva sata nakon intenzivnog treninga nogu i osiguravali su 6 grama proteina, 34 grama ugljenohidrata ili oboje po napitku za odabran broj ispitanika.

Unos L-fenilalanina posle konzumacije napitka s proteinima i ugljenohidratima je bio tri puta veći od napitka samo s ugljenohidratima i čak dva puta veći od napitka samo sa proteinima! Kao što već znate, tečni obrok u obliku napitka posle treninga je najvažniji i najkritičniji obrok za povećani anabolizam i stoga osigurajte nešto ugljenohidrata s proteinima u jednom takvom obroku za najbolje rezultate!

Izvor: [www.building-body.com](http://www.building-body.com)