

אבקת חלבון



חלבון הוא מרכיב חיוני בכל אחד מתאי הגוף, חלבון הוא אב מזון המורכב מ-22 'אבני בניין' הנקראות חומצות אמינו. החלבונים ממלאים תפקידים שונים בגוף וכוללים בין היתר תרומה להיווצרות ולחיזוק מסת השריר, בניית תאים ותיקון רקמות ושיפור תפקוד המערכת החיסונית.

מלאי החלבונים בגוף האדם כמעט ואיננו קיים, חלבונים חדשים עלולים להיות מסונתזים רק מחומצות אמינו המגיעות מהמזון ומפירוק חלבונים ברקמות הגוף. למחסור בחלבון עלול להיות השלכות שליליות עבור הבריאות שלכם. כמו כן, מחסור בחלבון עלול להקשות בשמירה על תזונה מאוזנת ועל היעדים שלכם. תנאי הכרחי לשמירה והפחתה במשקל הוא קבלת כמות מספקת של חלבון. שכן הפחתה במשקל צריכה להתרחש על חשבון השומן בגוף תוך שמירה על שרירים.

הצריכה היומית המומלצת של חלבון הינה 0.8-3.8 גרם לכל 1 ק"ג של משקל גוף, תלוי בגיל ובמידת הפעילות הגופנית. רוב המזונות העשירים בחלבון (גבינה, בשר וכן הלאה), הם עתירים גם בקלוריות ומכילים הרבה שומן. שימוש באבקת חלבון מסייע בקבלת הכמות הנכונה של חלבון, תוך הימנעות מעודף קלוריות ושומן ומסייע בתחושת שובע במשך מספר שעות.

הוכח מחקרית כי משקה חלבון מזרז את חילוף החומרים ולכן מסייע לשרוף שומן במהירות; בשילוב עם פעילות גופנית סדירה, משקה החלבון מסייע בחיטוב הגוף באמצעות המעורבות הפעילה של חלבון בהיווצרות רקמת השריר.

אבקת החלבון של הרבלייף מכילה 5 גרם חלבון (ללא סוכר) ועשירה בחלבוני סויה וחלבוני גבינה. ניתן להוסיפה לשייק היומי שלכם כמו גם למזונות חמים או קרים (מרקים, רטבים, יוגורט).

יתרונות:

- < מספקת תחושת שובע ארוכת טווח.
- < מסייעת בקבלת הכמות הנכונה של חלבון, תוך הימנעות מעודף קלוריות ושומן.
- < יעילה יותר בשמירה על המשקל.



מכיל:

- < 23 קלוריות במנה אחת
- < 5 גרם של חלבון במנה אחת
- < חלבון סויה
- < חלבון מי גבינה





מאפייני המרכיבים העיקריים:

< **חלבון סויה** – נחשב לאיכותי ביותר, היחיד שהינו חלבון צמחי מלא מכל הקיים בטבע, כיוון שהוא מכיל את כל עשר חומצות האמינו החיוניות. לחלבון סויה בודד (חלבון סויה מזוקק) יש מקדם עיכול הגבוה ביותר – מעל 90%.

< **חלבון מי גבינה** – מכיל חומצות אמינו מסועפות שרשרת ההכרחיות ליצירה ולשימור רקמת שריר. מספק אנרגיה ונספג במהירות בגוף.

שילוב של שני מקורות החלבון - סויה ומי גבינה, המשלימים זה את זה – מספק מגוון רחב של חומצות אמינו ביחס אידיאלי לספיגה מהירה על ידי הגוף.