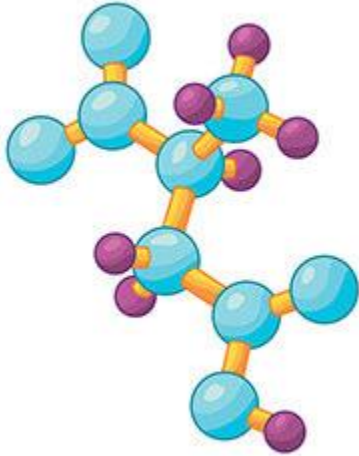


Protein là gì? Tìm hiểu sơ lược về protein



Ông trùm protein được tạo nên từ các axit amin kết hợp lại với nhau, hay chúng ta có thể hình dung protein là một chuỗi hạt và các axit amin là những hạt nhỏ đấy! Và có tới 20 loại axit amin giúp hình thành nên hàng ngàn protein khác nhau trong cơ thể chúng ta.

Hiểu đơn giản hơn một chút như thế này nhé!

Protein hay còn gọi là chất đạm, là 1 trong 3 chất dinh dưỡng đa lượng (2 chất còn lại là [chất béo](#) và [carbs](#)) thiết yếu cung cấp năng lượng cho cơ thể chúng ta. Cứ 1 gram protein cung cấp cho cơ thể 4 calo cần thiết.

Ngoài cung cấp năng lượng, protein còn thể hiện sự quan trọng của mình khi chiếm khoảng 15% trọng lượng cơ thể của một người điển hình, vì vậy cũng không quá bất ngờ khi protein được tìm thấy khắp nơi trên cơ thể của chúng ta trong cơ, xương, da, tóc,....

Tại sao cơ thể chúng ta lại cần có Protein?

Đó là bởi vì: Protein là một thành phần chủ yếu cấu tạo nên gen di truyền và nhiễm sắc thể. Các hormone phần lớn là protein với vai trò trong việc điều hòa các quá trình trao đổi chất trong tế bào giúp cơ thể hấp thụ và phát triển tốt nhất.

Bên cạnh đó, protein là một chất dinh dưỡng đa lượng cung cấp năng lượng vì vậy nếu không có protein, cơ thể chúng ta sẽ ngừng phát triển và các cơ quan nội tạng sẽ “đình công” ngay.

Đó là lý do vì sao mà cơ thể chúng ta lại cần có protein đấy các bạn. Và protein thì chẳng đơn giản như chúng ta nghĩ. Đã mang danh tiếng là một ông trùm thì sẽ có rất nhiều “băng đảng” khác nhau, vậy “băng đảng” đó của ông trùm protein là gì?

Phân loại protein

Cùng tui đi tới **phân loại protein theo 2 cách**, một là của nhà khoa học và hai là của nông dân chúng ta nhé!

Theo thành phần cấu trúc – Cách phân loại chỉ dành cho các “nhà khoa học”

Structure Of Proteins



Protein rất linh hoạt trong cơ thể của chúng ta khi chúng có thể chuyển mình sang một vài cấu trúc liên quan để thực hiện các chức năng sinh học khác nhau. Mỗi đoạn protein được phân chia thành 4 lớp chính liên quan tới cơ thể của chúng ta như sau:

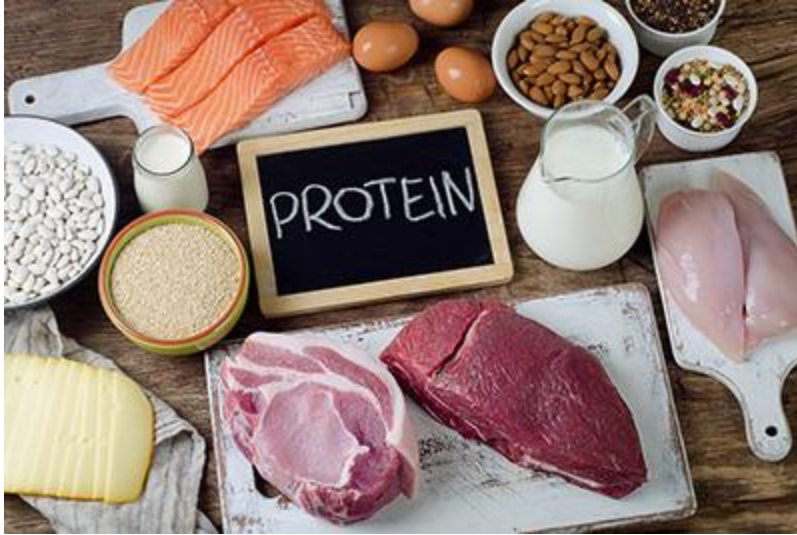
- Protein dạng cầu: có thể hòa tan được và đa phần là các enzyme.
- Protein dạng sợi: như collagen và keratin tốt cho cấu trúc da, xương.
- Protein màng tích hợp: như một thụ thể làm kênh dẫn truyền cho các phân tử mang điện tích hoặc phân cực qua màng tế bào.
- Protein mất trật tự nội tại: không có một hình dạng nhất định nào cả. Là một phân tử truyền tín hiệu và điều hòa hoạt động cho những phân tử hoặc làm khung cho các protein bám vào.

Đây là cách mà các nhà khoa học hiểu và phân loại protein, nhưng bạn chẳng cần phải để ý quá nhiều đến cách phân loại cao siêu này đâu. Trên thực tế, chúng ta hay phân loại protein theo một cách đơn giản hơn đó là:

Theo nguồn gốc – Cách phân loại dành cho các bạn và tui “những nông dân”

Phân loại theo nguồn gốc có 2 loại đó là **theo động vật và theo thực vật**.

Protein có nguồn gốc từ động vật thường phổ biến hơn và được nhiều người biết tới. Đó là những thực phẩm như thịt, trứng, cá, sữa,...là những protein quý bởi nó chứa hàm lượng protein cao.



Protein có nguồn gốc từ thực vật liệu bạn có quên “em ấy” không? Đó là những thực phẩm như dòng họ nhà đậu, gạo, mì, ngô, [hạt dinh dưỡng](#),...đấy! Tuy có hàm lượng protein không cao bằng động vật, nhưng đây lại được đánh giá cao vì là nguồn cung cấp protein lành mạnh cho cơ thể chúng ta.



Vậy “túm cái áo” lại thì protein có lợi ích gì cho cơ thể của chúng ta?

Lợi ích của protein đối với cơ thể

Khi nói đến lợi ích của protein thật khiến cơ thể chúng ta phải bất ngờ. Từ trong ra ngoài, từ trên xuống dưới, protein có tác động mạnh mẽ đến từng bộ phận trên cơ thể chúng ta. Tui cũng đã ngạc nhiên với những lợi ích mà protein mang lại. Thôi, không dài dòng nữa, tui sẽ kể cho các bạn nghe những lợi ích ấy.

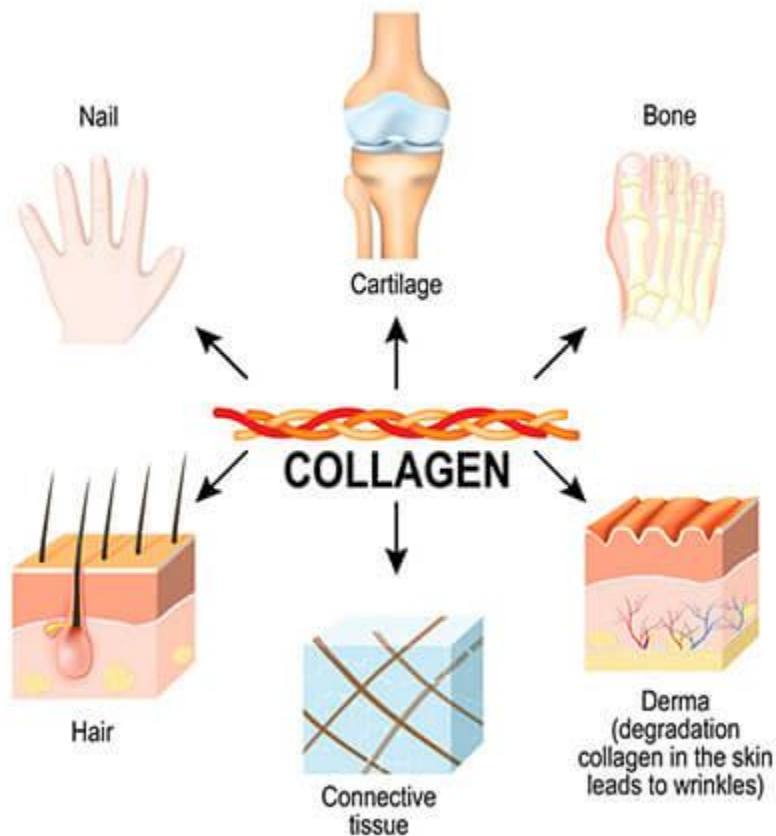
1

Chăm sóc da

Bạn đã từng nghe đến việc bổ sung collagen từ mặt nạ mỡ heo chưa? Nghe có vẻ lạ nhưng đó là một trào lưu của vài năm về trước đây. Vậy từ đâu mà có những lời mách nhau như thế nhỉ?

Thực chất, collagen là 1 loại protein dạng sợi quan trọng đối với làn da của chúng ta. Các chuyên gia nghiên cứu đã nhận định rằng, collagen cung cấp cho các tế bào, mô và cơ quan như da được phục hồi và sản sinh liên tục. Và việc giảm nếp nhăn cùng với sự trẻ hóa của làn da phụ thuộc vào collagen trong cơ thể của chúng ta rất nhiều.

Đó có lẽ cũng là lý do mà ngày nay có rất nhiều thực phẩm chức năng bổ sung collagen cho cơ thể và được nhiều chị em phụ nữ lựa chọn đấy ạ.



2

Chăm sóc tóc

Hãy thử ngắm nghía thành phần dinh dưỡng của dầu xả hoặc dầu gội nhà mình như thế nào các bạn nhé! Theo nhiều thông tin, protein giúp cho tóc chắc khỏe và bảo vệ tóc khỏi bị hư tổn, vì điều này mà nhiều nhà sản xuất đã thêm protein vào thành phần của dầu gội hoặc dầu xả của mình đấy!

3

Cải thiện sức khỏe của xương

Collagen ngoài việc chăm sóc da, nó còn được vang tên khi nói về sức khỏe của xương. Khi cơ thể tập luyện nặng, collagen trong cơ thể sẽ ngăn ngừa khớp bị chấn thương và giữ cho chúng luôn khỏe mạnh.

4

Cải thiện sức khỏe cơ bắp

Đây là chức năng quen thuộc nhất mà protein luôn được nhắc tới, đặc biệt ở các phòng tập gym cả nhà nhỉ? Không phải vô cớ mà các huấn luyện viên lại khuyến khích bạn bổ sung protein cho cơ thể nếu muốn cơ bắp như người mẫu đâu nha.

Khi tìm hiểu về protein, các nhà khoa học đánh giá protein đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng các khối cơ trong cơ thể, chúng có mặt trong các mô cơ dưới dạng nhiều vi chất. Và đặc biệt hơn nữa khi sự phát triển của cơ phụ thuộc vào sự đầy đủ của protein trong cơ thể.

Vậy là muốn có cơ bắp “cuồn cuộn”, các bạn hãy bổ sung protein đủ mà cơ thể cần đấy nha.



5

Tăng cường hệ miễn dịch

Bạn đã nghe tới kháng thể và kháng nguyên chưa? Hãy hiểu như thế này nhé!

Kháng nguyên là các vi khuẩn, vi rút hay còn gọi là yếu tố lạ gây bệnh cho cơ thể.

Kháng thể hay còn gọi là các protein đặc biệt có khả năng tự bảo vệ cơ thể chúng ta. Và các kháng thể này có thể phát hiện ra những “kẻ gây bệnh” trong cơ thể chúng ta nữa cơ.

Khi phát hiện ra kẻ thù gây bệnh, cơ thể sẽ phản ứng với các kháng nguyên để biết xem chúng thuộc nhóm vi khuẩn hay vi rút nào rồi sau đó sẽ tạo ra các kháng thể cụ thể để vô hiệu hóa các kháng nguyên ấy.

Đó chính là cơ chế miễn dịch tự nhiên trong cơ thể của chúng ta đấy cả nhà ạ.

6

Cải thiện hệ thần kinh

Protein mang trong mình một trọng trách quan trọng là tạo ra sự hoạt động trơn tru của hệ thần kinh. Những protein thụ thể hỗ trợ trong việc truyền tín hiệu tới các tế bào và điều chỉnh hệ thần kinh trung ương.

7

Tái tạo tế bào và mô

Protein là thành phần chính cấu tạo nên các tế bào và mô mới cho cơ thể như móng tay, da, tóc. Để duy trì một cơ thể khỏe mạnh, tái tạo và phục hồi các tế bào và mô là vô cùng quan trọng đối với chúng ta.

8

Cân bằng chất lỏng

Nếu lượng protein nạp vào cơ thể bị giảm xuống cũng đồng nghĩa với sự mất cân bằng chất lỏng trong cơ thể, và điều này dẫn tới sự sai lệch độ axit và pH so với phạm vi bình thường.

Bạn có biết rằng, mất cân bằng chất lỏng gây ra hiện tượng phù nề thường thấy. Và cân bằng chất lỏng rất quan trọng đối với chức năng khác nhau như hoạt động của cơ bắp và hệ thần kinh.

9

Cân bằng hormone

Enzyme là protein xúc tác có vai trò quan trọng trong tất cả các quá trình sinh hóa và phản ứng của cơ thể. Ngoài ra, có các hormone khác như insulin, hormone tăng trưởng và glucagon cũng là một dạng protein đóng vai trò quan trọng trong các chức năng hoạt động của cơ thể.

10

Vận chuyển và lưu trữ các chất trong cơ thể

Protein có chức năng vận chuyển và lưu trữ các chất khác nhau trên màng tế bào. Điều quan trọng mà protein mang lại chính là sự lưu thông trơn tru của máu và nuôi dưỡng các tế bào của cơ thể. Ngoài ra, còn có 1 protein khác gọi là ferritin chịu trách nhiệm lưu trữ sắt và máu trong gan.

11

Cung cấp năng lượng cho cơ thể

Protein cấu thành nên enzyme, những enzyme này hoạt động như một chất xúc tác sinh học với nhiệm vụ cao quý là chuyển hóa thức ăn thành năng lượng cho cơ thể.

Nếu cùng so sánh với carbs và chất béo, cứ 1g carbs sẽ tạo ra 4 calo và 1g chất béo có hẳn 9 calo, trong khi 1g protein cũng chỉ cho chúng ta có 4 calo mà thôi. Nhưng khi chất béo xấu có thể làm tăng cholesterol lên cao ảnh hưởng đến thành mạch máu và tim mạch; carbs xấu thì gặp các triệu chứng như tiểu đường, còn protein thì không như vậy, nó được xem là nguồn cung cấp calo tuyệt vời hơn cả.

Vậy khi cơ thể không được cung cấp protein đồng nghĩa với việc mất đi nguồn năng lượng cho cơ thể hoạt động tốt.

Chà, đến đây tui thì phải thú nhận với các bạn rằng, protein xứng đáng là một ông trùm mang lại lợi ích cho sức khỏe của chúng ta từ da, tóc, xương, cơ bắp đến hệ thần kinh, miễn dịch,...đều được protein quan tâm và chăm sóc. Bây giờ, các bạn hãy cùng tui lưu nhanh danh sách những thực phẩm giàu protein mà tui sắp cung cấp ngay bên dưới nhé!

Protein có ở đâu? Những nguồn thực phẩm giàu protein mà bạn nên biết

Để không khiến bạn phải đau đầu tìm kiếm nguồn thực phẩm chứa protein, tui đã có sẵn cho các bạn danh sách những thực phẩm chứa hàm lượng protein phổ biến và note lại những thực phẩm giàu protein mà bạn cần phải biết đấy!

Tham khảo ngay các bạn nhé!

Những thực phẩm có chứa hàm lượng protein phổ biến

Với trọng lượng 100g, bạn có thể so sánh hàm lượng protein của các thực phẩm này một cách dễ dàng và thuận tiện cho việc lựa chọn của bạn đấy!

NGUỒN THỰC PHẨM	TRỌNG LƯỢNG	HÀM LƯỢNG PROTEIN
Dòng họ nhà đậu		
Đậu phộng	100g	27g
Đậu nành	100g	34g
Đậu hà lan	100g	21.8g
Đậu đen	100g	24g
Đậu xanh	100g	23g
Đậu đỏ	100g	22g
Đậu cô ve	100g	22g

NGUỒN THỰC PHẨM	TRỌNG LƯỢNG	HÀM LƯỢNG PROTEIN
<u>Dòng họ nhà hạt dinh dưỡng</u>		
Yến mạch	100g	15g
Hạt điều	100g	15.7g
Hạt chia	100g	16.5g
Hạt óc chó	100g	15.5g
Hạnh nhân	100g	23.3g
Hạt hướng dương	100g	23.4g
Chị em nhà rau		
Bông cải xanh	100g	2.8g
Súp lơ	100g	3.1g
Măng tây	100g	2.2g
Nấm	100g	14g
Rau chân vịt	100g	3g
Rau ngót	100g	5.3g
Rau muống	100g	3.2g
Rau đay	100g	2.8g
Rau bí	100g	2.7g

NGUỒN THỰC PHẨM	TRỌNG LƯỢNG	HÀM LƯỢNG PROTEIN
Trái cây các loại		
Bơ	100g	2g
Quả mơ	100g	4.6g
Ổi	100g	2.6g
Dâu tằm	100g	1.4g
Chanh dây	100g	2.2g
Lựu	100g	1.7g
Quả tắc	100g	1.9g
Mít	100g	1.7g
Chuối	100g	4g
Bưởi	100g	1.8g
Các loại thịt, hải sản và các sản phẩm khác		
Thịt ngan	100g	2.5g
Thịt gà	100g	24g
Thịt vịt	100g	18g
Cá các loại	100g	16g
Thịt bò	100g	28g

NGUỒN THỰC PHẨM	TRỌNG LƯỢNG	HÀM LƯỢNG PROTEIN
Thịt heo	100g	27g
Thịt cừu	100g	17g
Hàu	100g	9g
Trứng	100g	6g
Phô mai	100g	12g
Sữa chua Hy Lạp không béo	100g	10g

Và tiếp theo, hãy cùng tui tìm hiểu những thực phẩm giàu protein lành mạnh nào!

Thực phẩm giàu protein lành mạnh tốt cho bạn

PROTEIN DIET

A HIGH-PROTEIN DIET PLAN
TO LOSE WEIGHT
AND IMPROVE HEALTH



Không phải thực phẩm nào chứa nhiều protein cũng tốt đối với cơ thể, vì vậy chúng ta cần phân loại những thực phẩm lành mạnh với hàm lượng protein cao để nạp vào cơ thể mình nhằm mang lại một sức khỏe tốt nhất.

Và sau đây hãy cùng tui chọn ra những thực phẩm lành mạnh chứa protein tốt cho sức khỏe chúng ta nhé!

Đầu tiên, hãy chọn cho mình những protein có nguồn gốc từ thực vật như các loại đậu, các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt.

- Các loại đậu như đậu lăng, đậu đen, đậu xanh, đậu đỏ, đậu hà lan, đậu nành (các sản phẩm từ đậu nành như đậu phụ,...), đậu phộng.
- Hạt dinh dưỡng: [hạnh nhân](#), [hạt óc chó](#), quả hồ trăn, hạt điều, quả phỉ, [hạt dẻ cười](#), hạt bí, hạt hướng dương hay [hạt chia](#),....
- Ngũ cốc nguyên hạt như lúa mì, hạt quinoa, gạo lứt, yến mạch, kiều mạch...
- Những sản phẩm khác như rau và trái cây. Tuy nhiên rau và trái cây lại chứa ít protein hơn những sản phẩm khác. Một số loại rau có protein cao hơn là ngô, bông cải xanh, măng tây và atisô.

Tiếp theo, nếu bạn muốn nâng cấp nguồn protein của mình thông qua thực phẩm, bạn có thể chọn lựa thịt gia cầm như thịt gà, vịt, ngang. Hoặc hải sản như các loại cá, hàu hay tôm. Một mẹo trong lựa chọn thực phẩm chính là trứng. Trứng là một sự lựa chọn tuyệt vời khi 1 quả trứng có chứa tới 6g protein đấy!

Đối với những bạn thích ăn thịt đỏ như thịt heo, thịt cừu, thịt bê hay thịt dê chưa qua chế biến thì hãy sử dụng hạn chế nhé!

Hãy tránh xa chúng: thịt xông khói, xúc xích, thịt nguội và giăm bông đều không tốt cho sức khỏe bởi đây là những thực phẩm có hàm lượng chất béo chuyển hóa và cholesterol cao ảnh hưởng không tốt đến cơ thể của chúng ta (*bạn có thể tham khảo thêm về [chất béo và cholesterol](#) để biết những tác hại mà chất béo chuyển hóa và cholesterol xấu ảnh hưởng nguy hiểm như thế nào*).

Có một người bạn hỏi tui rằng: “*vậy ăn càng nhiều protein càng tốt có đúng không?*” Để trả lời cho câu hỏi này, hãy cùng tui giải đáp trong mục tiếp theo đây nhé!

Cơ thể chúng ta cần bao nhiêu protein mỗi ngày là đủ?

Vẫn như lời ông bà ta thường nói: “cái gì nhiều quá cũng không tốt”. Không thể chỉ vì thấy những lợi ích của protein mà chúng ta nạp vào một cách không phanh, “vô tội vạ” thì thật sự không phải là một cách tốt. Vì vậy, chúng ta cần biết được hàm lượng protein cần thiết trong một ngày của mỗi người để có thể cung cấp protein một cách khoa học nhất.

Hàm lượng protein cho một người trên 18 tuổi hoạt động bình thường được [học viện Y Khoa Quốc Gia](#) khuyến nghị hàm lượng protein tối thiểu cho một ngày là 0.8g protein/kg. Điều này có nghĩa rằng, với một người có cân nặng 50kg, họ sẽ cần mức protein tối thiểu trong 1 ngày là 40g protein.

[Theo thống kê](#), trung bình 1 ngày cần 56g protein đối với nam và 46g protein đối với nữ. Tuy nhiên, tùy vào nhu cầu cơ thể mà có hàm lượng protein chênh lệch khác nhau.

Để tính toán protein cần thiết, chúng ta có cách tính protein như sau:

Công thức tự tính tính lượng protein cần cho cơ thể

Với một người bình thường, hoạt động nhẹ nhàng, ít tập thể dục

0.8g protein – 1g protein / kg / ngày

Ví dụ: Bạn nặng 50kg, là người làm việc văn phòng, ít tập thể dục thể thao, chỉ đi lại nhẹ nhàng, thì hàm lượng protein mà bạn cần nạp vào một ngày là khoảng 40g protein (50 x 0.8) đến 50g protein (50 x 1).

Với người tập thể hình thường xuyên

Tối thiểu: 2g protein / kg / ngày

Tốt nhất nằm trong khoảng 2.4g protein – 3g protein / kg / ngày

Ví dụ: Bạn nặng 50kg nhưng là một người hay tới phòng tập gym và tập thường xuyên, thì hàm lượng protein mà bạn cần nạp vào một ngày nằm trong khoảng tốt nhất là 120g protein (50 x 2.4) đến 150g protein (50 x 3).

Tuy nhiên, nếu tùy theo bạn là nam hay nữ và mục đích bạn muốn như thế nào sẽ có thay đổi về hàm lượng protein nữa đấy!

Nữ: muốn săn chắc cơ bắp, tăng cơ nhưng giảm cân

2.2g protein – 2.6g protein / kg / ngày

Nam: muốn săn cơ bắp, tăng cơ, duy trì cơ bắp của mình, giảm mỡ và tăng thể lực

2.3g protein – 3.3g protein / kg / ngày

Công cụ tính lượng protein cơ thể cần

Nếu bạn cảm thấy việc tính toán bằng tay khiến mình đau đầu, hãy sử dụng công thức trong bảng dưới đây nhé! Tại đây, bạn hãy nhập những thông tin cá nhân của mình và mục đích mà bạn muốn, công thức này sẽ cho bạn đáp án ngay lập tức luôn.

Hãy sử dụng công thức này để tính hàm lượng protein cần thiết cho một ngày của bạn nhé! Tuy nhiên, có phải bạn đang thắc mắc: “Protein tốt như vậy, chúng ta ăn càng nhiều càng tốt chứ nhỉ?” – Lời giải đáp ngay bên dưới đây, các bạn sẽ hiểu lý do vì sao chúng ta chỉ cần ăn đủ là tốt nhất nhé!

Nạp nhiều protein trên mức cần thiết, cơ thể bạn sẽ khỏe mạnh hơn?

No No No, không phải vậy đâu các bạn ơi.....

Nếu dư thừa hàm lượng protein, cơ thể chúng ta sẽ phải đối mặt với những hậu quả sau:

Tăng cân: rõ ràng protein tốt cho vấn đề giảm cân của bạn nhưng nó chỉ là khi bạn sử dụng protein có kết hợp với tinh bột và chất béo để trung hòa lẫn nhau.

Việc sử dụng protein thay cho tinh bột thì khả năng tăng cân do dư thừa calo là điều khó tránh khỏi đó nha.

Bị táo bón: đối với những bạn sử dụng protein có nguồn gốc từ động vật thì cũng không loại trừ khả năng bị táo bón nếu sử dụng quá nhiều. Đó là bởi vì bạn thiếu chất xơ từ tinh bột và rau củ đấy!

Bị mất nước: chắc bạn không nghĩ nếu dư protein sẽ bị mất nước đâu nhỉ? Nhưng đây là sự thật, protein cần có nước để hoạt hóa và vì vậy, khi có quá nhiều protein trong cơ thể thì chúng ta sẽ cần nhiều nước hơn.

Đặc biệt với trường hợp ăn nhiều protein mà lại ít uống nước thì khả năng thiếu nước là chắc chắn và từ đó còn nổi lên những cái mụn đáng ghét cho chúng ta nữa chứ.

Ảnh hưởng đến thận, suy thận: bởi trong quá trình tiêu thụ protein, cơ thể sẽ sản sinh ra nitơ, khi dùng protein trong một thời gian ngắn, cơ thể có thể xử lý được những nitơ này, nhưng nếu trong một thời gian dài, nitơ trữ lại càng nhiều dẫn đến quá tải rồi suy thận xảy ra mà thôi.

Chắc hẳn cái gì nhiều quá cũng không tốt và protein cũng không phải là một ngoại lệ các bạn nhỉ? Và với một số tác hại khi nạp quá nhiều protein được nêu ở đây, các bạn hãy tính toán để cân nhắc hàm lượng protein thích hợp trong một ngày của mình nhé!

Ngoài ra, hãy sử dụng kết hợp giữa các nguồn thực phẩm với nhau như protein từ thịt, cá, rau củ và trái cây để cơ thể được cân bằng các dưỡng chất một cách đầy đủ nhất. Và nhớ uống đủ nước để tốt cho quá trình hoạt hóa protein trong cơ thể nữa các bạn nhé!

Và tiếp theo đây, các bạn có đang tò mò đến những thực phẩm bổ sung protein không? Trên thị trường có rất nhiều loại sữa protein, protein bar khác nhau, bạn nên chọn loại nào? Tui sẽ giúp bạn tìm hiểu về chúng ngay đây nhé!

Nào! Đọc tiếp bài viết này các bạn ơi!!!

Thực phẩm bổ sung protein trên thị trường

Trên thị trường ngày nay, bạn luôn nhìn thấy những dòng sản phẩm giới thiệu bổ sung protein cho cơ thể hay đối với những bạn tập thể hình, việc uống whey protein là cần thiết để giúp tăng cơ nhanh hơn. Tuy nhiên, bạn đã thật sự nắm rõ kiến thức về những nguồn thực phẩm ấy chưa? Chúng gồm những loại nào và tốt như thế nào đối với chúng ta? Tui nghĩ đây sẽ là một vấn đề cần thiết được chú trọng.

Cùng tui tìm hiểu tiếp nhé!

Protein bar

Protein bar là thực phẩm được chế biến bằng cách nén các thành phần dinh dưỡng thành 1 khối như kẹo socola nhằm cung cấp protein cho những ai có nhu cầu bổ sung một cách nhanh chóng.



Protein bar khá thuận tiện, đặc biệt đối với những bạn tập gym, sử dụng protein bar trước bữa tập sẽ cung cấp năng lượng, tránh tụt huyết áp trong quá trình tập luyện. Còn với những bạn muốn giảm cân, sử dụng một thanh protein sau bữa tập sẽ làm cho cơ bắp phát triển và phục hồi nhanh chóng.

Tuy nhiên, đi đôi với sự tiện lợi mà protein bar mang lại là hàm lượng đường chứa bên trong nó. Nếu bạn dùng protein bar như các bữa ăn phụ thì cùng với lượng đường sẽ khiến bạn tăng cân đấy nhé!

Một mẹo hay để giúp bạn chọn một thanh protein phù hợp là tránh những thành phần đường, sodium hoặc chất béo cao (*để hiểu rõ hơn về cách đọc thành phần ở đâu và như thế nào, các bạn có thể tham khảo [tại đây](#) nha*). Và lượng sodium nên ít hơn 140mg.

Bột protein

Bột protein là khái niệm quen thuộc khi chúng ta biết tới nó như nguồn protein tổng hợp từ động vật và thực vật.

Có 3 dạng bột protein:

- Protein nguyên thể: chứa 60-80% protein và 20-30% calo còn lại tới từ chất béo và carbs.
- Protein phân tách: là loại bột protein được loại bỏ chất béo và carbs, nó chiếm khoảng 90-95% protein.
- Protein thủy phân: là quá trình làm nóng axit amin hoặc enzyme, phá vỡ liên kết giữa các axit amin, giúp cho quá trình hấp thu protein nhanh hơn.

Từ 3 dạng bột protein này và tùy thuộc vào nguồn gốc chiết xuất mà các bạn hoàn toàn có thể bắt gặp những sản phẩm bổ sung protein nổi tiếng và được khá nhiều người sử dụng như:

Whey protein



Whey protein được sản xuất từ sữa bò, qua quá trình tách lọc sẽ thu được whey protein. Cũng như bột protein, whey protein có 3 loại đó là:

- Whey protein concentrate: chứa 60-80% lượng protein. Đây là loại whey được khuyến khích dùng cho những bạn muốn xây dựng khối cơ bắp, giữ cho cơ bắp được săn chắc. Tuy nhiên, trong whey protein concentrate có chứa hàm lượng lactose và chất béo, nên không khuyến nghị dùng cho những ai muốn giảm cân hoặc không dung nạp được lactose.
- Whey protein isolate: chiếm 80-90% protein bên trong nó. Đây là loại whey dễ hấp thụ và tốt cho những ai muốn tránh chất béo, tinh bột và lactose. Whey protein isolate tốt cho những vận động viên tập luyện thường xuyên, những bạn tập gym muốn tăng cơ, giảm mỡ hay những người đang trong quá trình phục hồi sức khỏe, người cao tuổi.
- Whey protein hydrolyzed: đây là loại whey hấp thụ nhanh và dễ tiêu hóa. Được biết tới là dòng whey protein cao cấp nhất.

Casein protein

Giống với whey protein, casein protein là 1 protein có trong sữa, tuy nhiên, casein protein được tiêu hóa và hấp thụ chậm hơn. Nếu đem so sánh với protein đậu nành hoặc lúa mì thì casein protein có hiệu quả hơn hẳn nhưng không bằng whey protein.

Casein protein thường được biết đến với việc cải thiện vóc dáng cơ thể trong quá trình tập luyện bền bỉ. [Kết quả của nghiên cứu](#) đã được đưa ra như một tin vui cho chúng ta, khi casein protein có thể giảm được gấp đôi khối lượng mỡ, tăng cơ và tăng sức mạnh lồng ngực khi tập luyện.

Bột protein đậu



Thật sự tui chưa hề nghe đến bột protein đậu cho tới khi tìm hiểu về protein. Bột protein đậu là một sản phẩm khá phổ biến đối với những người ăn chay.

Bột protein đậu được sản xuất từ các loại đậu, giàu chất xơ và có chứa 1 lượng lớn axit amin thiết yếu trừ methionine.

Bột protein đậu tuy hấp thụ chậm hơn whey protein nhưng nhanh hơn casein protein đấy!

Thời điểm nào là thích hợp nhất để bổ sung protein cho những người tập luyện?

Khi sử dụng các thực phẩm bổ sung protein như whey protein, bột protein, casein protein,... thì chúng ta hay thắc mắc thời điểm thích hợp dùng chúng để mang lại kết quả tốt nhất.

Thời điểm tốt nhất bạn nên nạp protein đó là ngay sau khi bạn tập thể dục. Bởi tại thời điểm này, cơ thể bắt đầu phục hồi, việc nạp protein sẽ cho cơ được thêm nhiên liệu để phục hồi và phát triển đấy!

Ngoài ra, việc chia nhỏ bữa ăn giàu protein khoảng 3-4 giờ sau khi tập và trước khi đi ngủ cũng là điều quan trọng mà bạn cần biết, vì trong giấc ngủ, cơ thể sẽ dần dùng cạn protein trong chúng ta.



Nguồn Internet