

پروتئین وی

پروتئین وی (پودر آب پنیر) یکی از دو پروتئین عمده موجود در شیر است (پروتئین دیگر کازئین است)، و در بسیاری از غذاها و مکمل‌های غذایی وجود دارد.



همشهری آنلاین نوشت: پروتئین وی (پودر آب پنیر) یکی از دو پروتئین عمده موجود در شیر است (پروتئین دیگر کازئین است)، و در بسیاری از غذاها و مکمل‌های غذایی وجود دارد.

پروتئین وی در مایعی که پس از دلمه بستن شیر به صورت پنیر به جای می‌ماند، یافت می‌شود. (کازئین به درون پنیر می‌رود). فرآوری بیشتر معمول شامل خشک و تصفیه کردن پروتئین وی را از این مایع استخراج می‌کند.

پروتئین وی در بسیاری از محصولات غذایی از جمله نان‌ها و شیر خشک نوزاد یافت می‌شود. تولیدکنندگان غذایی همچنین از پروتئین وی در فرآورده‌های جایگزین شیر یا به عنوانی جایگزینی برای چربی برای مثال در بستنی کم‌چربی استفاده می‌کنند.

بدن انسان به راحتی پروتئین وی را هضم می‌کند، بنابراین این ماده مغذی به عنوان مکمل ورزشی به طور رایجی به کار می‌رود.

بدن‌سازان اغلب از این ماده به شکل پودری استفاده می‌کنند تا دریافت پروتئین‌شان را افزایش دهند. کارشناسان بهداشتی هم قبول دارند که وی منبعی عالی برای پروتئین است.

این ماده مغذی همچنین عنوان مکمل غذایی هم به کار می‌رود و مجموعه‌ای منافع بهداشتی به آن نسبت داده می‌شود، برخی از این منافع ادعایی از حمایت علمی بیشتری برخوردارند. شماری از بررسی‌ها شواهدی را درباره تاثیر این ماده در مهار اشتها و کمک آن به مقابله با دیابت، بیماری قلبی، فشار خون بالا، استرس و حتی سرطان نشان داده‌اند. البته در همه این موارد پژوهش‌های بیشتری مورد نیاز است.