

بهترین پروتئین وی برای حجم

اگر دنبال **حجم عضلانی خالص** هستی و می‌خواهی توی کمترین زمان ممکن، نتیجه‌ای بگیری که توی آینه از دیدنش کیف کنی، حتماً اسم «**پروتئین وی**» به گوشت خورده این مکمل ورزشی معروف، سال‌هاست که توی لیست خرید بدنسازهای حرفه‌ای و حتی مبتدی جا خوش کرده اما واقعاً بین این همه مدل و برند مختلف که توی بازار ریخته، **کدوم پروتئین وی برای حجم‌گیری بهترین عملکرد رو داره؟**

اینجا دقیقاً همونجاست که خیلی‌ها توی **خرید مکمل ورزشی** سردرگم می‌شن یکی می‌گه وی ایزوله بگیر، یکی دیگه می‌گه وی کنسانتره بهتره، یکی هم به برند خارجی معرفی می‌کنه که قیمتش سه برابر بقیه‌ست! اما نگران نباش، چون توی این مقاله قراره خیلی ساده و بی‌حاشیه، همه چیز رو درباره‌ی پروتئین وی برات باز کنیم از **انواع مختلفش** گرفته تا **برندهای معتبر جهانی**، **زمان مناسب مصرف**، **دوز دقیق برای افزایش حجم عضلانی** و حتی راهکارهایی برای **تشخیص پروتئین وی اصل از تقلبی**

پس اگر تازه می‌خواهی وارد دنیای بدنسازی بشی یا مدتی تمرین می‌کنی ولی هنوز به نتیجه دلخواهت نرسیدی، و دنبال اینی که **خرید مکمل ورزشی هوشمندانه‌ای** داشته باشی، این مقاله می‌تونه راه نجات باشه آماده‌ای؟ بزن بریم!

پروتئین وی چیه و چرا برای حجم مناسبه؟

اگر بخوای یه مکمل همه‌چیزتموم برای افزایش حجم عضلانی پیدا کنی، اولین چیزی که بهت پیشنهاد می‌کنن **پروتئین وی** هست بهترین پروتئین وی برای حجم، اما اصلاً پروتئین وی چیه؟ وی (Whey) در واقع یکی از **مشتقات شیر گاو** که توی فرآیند تولید پنیر، از شیر جدا می‌شه این ماده ارزشمند سرشار از **آمینو اسیدهای ضروری** و **زنجیره‌ای (BCAA)** هست که دقیقاً مواد اولیه‌ی عضله‌سازی محسوب می‌شن

یکی از مهم‌ترین دلایلی که وی انقدر بین ورزشکارها و بدنسازها محبوبه، **سرعت جذب بسیار بالا**شه بلافاصله بعد از تمرین، بدن مثل یه اسفنج تشنه‌ی پروتئینه و آماده‌ست که مواد مغذی رو جذب کنه اینجاست که وی مثل یه گلوله‌ی انرژی وارد عمل می‌شه و سریع می‌رسه به عضلاتی که توی تمرین تخریب شدن یعنی چی؟ یعنی هم ریکاوری سریع‌تر داری، هم ساخت توده‌ی عضلانی با کیفیت‌تری خواهی داشت

اگر دنبال افزایش حجم خالص و بدون چربی اضافه هستی، وی به انتخاب عالی‌ه چون چربی و لاکتوز کمی داره (مخصوصاً مدل‌های ایزوله و هیدرولیزه) به‌علاوه، طعم خوب، قابلیت حل شدن راحت توی آب یا شیر، و ارزش غذایی بالا باعث شده که خیلی‌ها **خرید پروتئین وی** رو توی اولویت لیست مکمل‌هاشون قرار بدن

در واقع، چه تازه‌کار باشی، چه حرفه‌ای، اگر به فکر رشد عضله، افزایش قدرت و کاهش زمان ریکاوری هستی، **خرید پروتئین** می‌تونه یکی از هوشمندانه‌ترین تصمیم‌های ورزشی‌ات باشه

فرق پروتئین وی با بقیه مکمل‌ها چیه؟

تا اینجا متوجه شدیم که پروتئین وی به مکمل پرقدرت برای رشد عضله‌ست اما به سوال خیلی مهم و منطقی این وسط هست: **وی چه فرقی با مکمل‌هایی مثل گینر یا کراتین داره؟** اگه توی بازار دنبال **خرید مکمل بدنسازی** باشی، قطعاً با تنوع زیادی روبرو می‌شی و اگه فرقتونو ندونی ممکنه اشتباه انتخاب کنی

بهترین پروتئین وی برای حجم، بیاید خیلی ساده و روراست بریم سراغ مقایسه:

◆ **گینر**: این نوع مکمل بیشتر برای افرادی که خیلی سخت وزن می‌گیرن پر از **کالری، کربوهیدرات و کمی پروتئین** اگه دنبال چاق شدن کلی هستی یا متابولیسم خیلی سریعی داری، گینر کمکت می‌کنه ولی اگه هدفت عضله‌سازی خشک و تمیزه، گینر خیلی گزینه‌ی مناسبی نیست چون ممکنه چربی هم بیاری بالا

◆ **کراتین**: کراتین مکملیه که **روی قدرت، استقامت و انرژی عضلانی** تاثیر می‌ذاره باعث می‌شه توی ست‌های آخر تمرین هنوز انرژی داشته باشی و بتونی چند تکرار بیشتر بزنی ولی خودش مستقیماً پروتئین یا ماده اولیه‌ی عضله‌سازی نداره

◆ **پروتئین وی**: اینجاست که وی می‌درخشه! وی به **منبع کامل و سریع‌الجذب از پروتئین** که دقیقاً بعد از تمرین، مواد لازم برای بازسازی عضلات رو می‌رسونه بدون چربی، بدون قند اضافه، بدون حاشیه! اگه دنبال **افزایش حجم عضلانی خشک و ساخت عضلات با کیفیت بالا** هستی، وی انتخاب اوله

پس اگه بخوای به انتخاب هوشمندانه توی **خرید مکمل بدنسازی** داشته باشی، باید بدونی که هر مکمل هدف خاصی رو دنبال می‌کنه وی برای عضله‌سازی، گینر برای افزایش وزن کلی، و کراتین برای بالا بردن عملکرد توی تمرین انتخاب با توئه!

انواع پروتئین وی: کدامش برای حجم بهتره؟

خیلی‌ها وقتی اسم وی میاد فکر می‌کنن فقط به مدل داره، ولی در واقع پروتئین وی چند نوع مختلف داره که هر کدام کاربرد، مزایا و حتی قیمت متفاوتی دارن اگه تصمیم گرفتی که وارد دنیای مکمل‌ها بشی و دنبال **خرید پروتئین وی** مناسب برای حجم گرفتن هستی، باید بدونی کدام نوع وی به درد هدفت می‌خوره بیاید با هم بررسی‌شون کنیم:

وی کنسانتره (Whey Concentrate)

این مدل **ارزان‌ترین و رایج‌ترین نوع پروتئین وی** توی بازاره تقریباً ۷۰ تا ۸۰ درصدش پروتئینه و بقیه‌ش ترکیبی از چربی و لاکتوز برای کسانی که بدنشون با لاکتوز مشکلی نداره، گزینه‌ی اقتصادی و خوبی به حساب میاد طعمش معمولاً بهتره چون کمتر فرآوری شده، و برای افرادی که تازه شروع کردن می‌تونه به انتخاب عالی باشه اگه می‌خوای بدون اینکه جیبیت خالی بشه، **خرید پروتئین وی** رو شروع کنی، کنسانتره به گزینه‌ی با صرفه و کاربردی

وی ایزوله (Whey Isolate)

حالا برسیم به مدل حرفه‌ای‌تر وی ایزوله پروتئین خالص‌تری داره (بالای ۹۰٪) و تقریباً بدون چربی و لاکتوزه جذبش سریع‌تره و خیلی برای حجم‌گیری خشک و ساخت عضله‌ی تمیز عالیه اگه به لاکتوز حساسیت داری یا رژیم کم‌چربی داری، ایزوله انتخاب هوشمندانه‌تریه البته قیمتش هم نسبت به کنسانتره بالاتره، ولی خب وقتی می‌خواهی عضله‌ی باکیفیت بسازی، ارزششو داره اگه توی خرید پروتئین دنبال کیفیت بالا و جذب سریع هستی، ایزوله رو از قلم‌ننداز **خرید پروتئین وی ایزوله** رو شروع کنی، کنسانتره به‌گزینه‌ی با صرفه و کاربردی

وی هیدرولیزه (Whey Hydrolyzed)

این مدل از همه پردازش‌شده‌تره و حتی قبل از اینکه وارد بدنت بشه، تا حدی هضم‌شده‌ست! یعنی سرعت جذبش فوق‌العاده بالاست برای افرادی که بدنشون به انواع دیگه‌ی وی واکنش نشون می‌ده یا دنبال بهترین ریکاوری بعد تمرین هستن، وی هیدرولیزه یه گزینه‌ی عالی حساسیت ایجاد نمی‌کنه، خیلی زود وارد جریان خون می‌شه و شروع به ترمیم عضلات می‌کنه تنها نقطه‌ضعفش اینه که نسبت به دو مدل دیگه گرون‌تره اما اگه ورزش حرفه‌ای می‌کنی یا می‌خواهی از همون اول روی بدنت سرمایه‌گذاری جدی کنی، توی خرید پروتئین، هیدرولیزه می‌تونه بهترین انتخاب ممکن باشه

چه موقعی باید وی مصرف کنیم؟

بهترین پروتئین وی برای حجم، شاید تا الان بدونی چه نوع پروتئین وی برای حجم گرفتن خوبه، اما یه چیز مهم دیگه هم هست که خیلی‌ها نادیده می‌گیرن: **زمان مصرف وی!** آره، درست خوندی این‌که کی وی رو مصرف می‌کنی، می‌تونه حسابی توی نتیجه‌گیری تاثیر بذاره حتی اگه بهترین برند رو انتخاب کرده باشی و کلی هزینه برای خرید پروتئین وی کرده باشی، اگه زمان مصرفش درست نباشه، اثرش نصف می‌شه!

خب بریم سراغ زمان‌های طلایی مصرف:

① بلافاصله بعد از تمرین

این زمان طلایی‌ترین موقع برای خوردن ویه! چون بدن بعد از تمرین مثل یه زمین خشک تشنه‌ی آب می‌مونه، دنبال پروتئین می‌گرده تا عضلات تخریب‌شده رو ترمیم کنه وقتی وی رو بعد تمرین مصرف می‌کنی، با توجه به جذب سریعش، مستقیم می‌ره سراغ بازسازی عضلات و باعث ریکاوری سریع‌تر و رشد بهتر عضلات می‌شه

بعد از به شب خواب طولانی، بدنت ساعتها چیزی نخورده توی این حالت، بدن شروع می‌کنه به تجزیه‌ی عضلات برای تامین انرژی! (۵) حالا اگه به دوز پروتئین وی بخوری، خیلی سریع به بدن مواد مغذی می‌رسونی و جلوی عضله‌سوزی رو می‌گیری این یکی از دلایله که خیلی‌ها اولین وعده‌ی روزشون رو با وی شروع می‌کنن

● بین وعده‌های غذایی

اگه توی رژیمت فاصله‌ی زیادی بین وعده‌ها هست، ممکنه بدن دچار کمبود پروتئین بشه مصرف وی توی این بازه‌ها می‌تونه کمک کنه پروتئین بدنت یکنواخت بمونه و عضله‌سازی ادامه پیدا کنه مخصوصاً برای کسانی که توی دوره‌ی حجم هستن و نیاز دارن دائماً بدنشون رو تغذیه کنن، خیلی مهمه

بهترین برندهای پروتئین وی برای حجم

حالا که با کلیات پروتئین وی آشنا شدی، وقتشه بریم سراغ به سؤال مهم: **کدوم برند واقعاً برای حجم گرفتن بهتر جواب می‌ده؟** بازار پره از برندهای مختلف، از آمریکایی و اروپایی گرفته تا داخلی ولی اگه بخوای بری سراغ برندهایی که امتحان خودشون رو پس دادن، این چندتا واقعاً حرف ندارن پس اگه قصد **خرید پروتئین وی** داری، این برندها رو حتماً به بررسی بنداز:

□ وی اپتیموم نوتریشن (Optimum Nutrition - ON Gold Standard)

بهترین پروتئین وی برای حجم، اگه اهل باشگاه باشی، محاله اسم این برند به گوشت نخورده باشه وی **گلد استاندارد اپتیموم نوتریشن** یکی از پرفروش‌ترین و معتبرترین مکمل‌های دنیاست

✓ ۲۴ گرم پروتئین در هر اسکوپ

✓ چربی و قند پایین

✓ هضم راحت

✓ طعم‌های جذاب مثل شکلات، وانیل، موز، کرم کوکی و

این وی برای همه ورزشکارا از مبتدی تا حرفه‌ای عالی‌ه پس اگه دنبال به انتخاب مطمئن برای **خرید پروتئین وی** با کیفیت بالا هستی، این برند جزو گزینه‌های اولته

● وی ماسلتک نیتروتک (MuscleTech NitroTech)

ماسلتک به برند فوق‌العاده حرفه‌ایه که محصولاتش مخصوص حجم و قدرت طراحی شدن این مدل خاص از وی، ترکیبی از **پروتئین وی و کراتینه** یعنی همزمان عضله می‌سازی و قدرتت هم می‌ره بالا ✓ ۳۰ گرم پروتئین در هر سرو

- ✓ ۳ گرم کراتین مونوهیدرات
- ✓ جذب سریع و موثر
- ✓ مناسب دوران حجم حرفه‌ای

برای کسانی که می‌خوان حرفه‌ای‌تر تمرین کنن یا توی زمان کوتاه حجم بگیرن، خرید پروتئین وی نیترو تک به انتخاب قوی و هوشمندانه‌ست

★ وی سایتک نوتریشن (Scitec Nutrition)

- اگه دنبال یه برند اروپایی با کیفیت و طعمی فوق‌العاده می‌گردی، سایتک انتخاب مناسبیه
- محصولاتش از نظر فرمولاسیون خیلی کامل هستن و ترکیب خوبی از آمینواسیدها دارن
- ✓ طعم‌های متنوع و خوشمزه
- ✓ جذب سریع
- ✓ بدون مشکل گوارشی
- ✓ پروتئین خالص با کیفیت بالا

این برند بیشتر برای کسانی خوبه که دنبال خرید پروتئین وی خوش‌طعم و بدون حساسیت گوارشی هستن

دوز مصرف پروتئین وی برای افزایش حجم

اگه تازه رفتی سراغ بدنسازی یا مدت‌هاست توی باشگاه عرق می‌ریزی، احتمالاً برات سوال شده که: چقدر پروتئین وی بخورم تا عضله‌سازی‌ام واقعا سرعت بگیره؟

بهترین پروتئین وی برای حجم ، واقعیت اینه که دوز مصرف وی، یه نسخه ثابت برای همه نیست یعنی نمی‌تونیم بگیم هر کسی باید دقیقاً روزی ۲ اسکوپ بزنه و تموم! چون فاکتورهای زیادی روی مقدار مصرف تأثیر می‌ذارن؛ مثل وزن بدن، شدت تمرین، رژیم غذایی و حتی نوع بدن (اکتومورف، مزومورف و غیره) ولی نگران نباش، اینجا یه راهنمای ساده و کاربردی برات داریم:

♣ ۳ اگه تازه‌کاری

تازه باشگاه رفتی و هنوز عضلاتت با وزنه آشنا نیستن؟ پس بدنت به مقدار زیادی پروتئین نیاز نداره

♣ **دوز پیشنهادی:** روزی ۱ تا ۱۵ اسکوپ وی کافیه

♣ زمان‌های خوب مصرف: بعد تمرین یا صبح‌ها بعد بیدار شدن

♣ نکته: با آب یا شیر کم‌چرب بخور تا راحت‌تر هضم شه و زودتر جذب بشه

آگه تمرینات شدید و می‌خواهی عضله‌سازی جدی داشته باشی، باید مقدار مصرف هم بیشتر باشه
❖ **دوز پیشنهادی:** ۲ تا ۳ اسکوپ در روز، تقسیم‌شده در طول روز
❖ زمان‌های طلایی مصرف:

- صبح ناشتا
 - بلافاصله بعد از تمرین
 - قبل خواب (آگه رژیم پرپروتئینی داری)
- ❖ ترکیب پیشنهادی:
با آب بعد تمرین برای جذب سریع
با شیر قبل خواب برای جذب کندتر

✓ نکته مهم برای خرید پروتئین وی

بهترین پروتئین وی برای حجم، قبل از اینکه بری سراغ خرید پروتئین وی، حتماً نوع نیاز بدنت رو بشناس بعضی‌ها با ۱ اسکوپ نتیجه می‌گیرن، بعضی‌ها باید ۳ اسکوپ بزنن تا عضله بسازن دنبال معجزه توی مکمل نباش، بلکه ازش درست استفاده کن وی قراره به مکمل باشه، نه غذای اصلی! یعنی باید کنارش تغذیه درست، خواب کافی و تمرین منظم داشته باشی

در نهایت، برای اینکه بدونی دقیقاً چقدر وی برات مناسبه، می‌تونی از فرمول ساده زیر استفاده کنی:
❖ روزانه به ازای هر کیلو از وزن بدنت، ۱۶ تا ۲۲ گرم پروتئین نیاز داری
یه بخشی از این می‌تونه از طریق غذا تأمین بشه و مابقی رو می‌تونی از مکمل بگیری

پس آگه وزنت ۷۵ کیلوئه، چیزی بین ۱۲۰ تا ۱۶۰ گرم پروتئین در روز برات مناسبه که بخشی از اون رو می‌تونی با خرید پروتئین وی با کیفیت تأمین کنی

نتیجه‌گیری

بهترین پروتئین وی برای حجم، خوب، تا اینجای کار با هم کلی اطلاعات مفید درباره پروتئین وی و نقش فوق‌العاده‌ش توی حجم‌گیری عضلانی یاد گرفتیم از اینکه اصلاً وی چیه، چه مدل‌هایی داره، تا بهترین زمان مصرف و برندهایی که واقعاً جواب می‌دن حالا آگه بخوای یه جمع‌بندی داشته باشیم، باید بگیم:

❖ پروتئین وی یکی از بهترین و سریع‌الجذب‌ترین منابع پروتئین برای عضله‌سازی
❖ هر مدل وی (کنسانتره، ایزوله، هیدرولیزه) کاربرد خاص خودش رو داره

❖ زمان مصرف و دوز مصرفی هم می‌تونه تفاوت زیادی توی نتیجه نهایی ایجاد کنه
❖ و مهم‌تر از همه، همیشه قبل از خرید پروتئین وی به نیاز بدنت و هدفت از تمرین دقت کن

در نهایت، یادت باشه هیچ مکملی جای تمرین درست، رژیم اصولی و استراحت کافی رو نمی‌گیره ولی اگه همه‌چی رو رعایت کنی و وی رو درست مصرف کنی، شک نکن یه تنه می‌تونه مسیر حجم‌گیری ت رو شتاب بدهپس اگه واقعاً دنبال عضله خشک و باکیفیت هستی، وقتشه یه برند خوب انتخاب کنی، مکمل‌تو بگیری و با برنامه پیش بری

سوالات متداول

۱ آیا پروتئین وی برای خانم‌ها هم مناسبه؟

بله، وی برای خانم‌ها هم عالیه و باعث عضله‌سازی بدون چربی می‌شه

۲ می‌تونم وی رو با شیر پرچرب بخورم؟

میشه، ولی شیر پرچرب ممکنه جذب رو کند کنه شیر کم‌چرب یا آب بهتره

۳ چقدر طول می‌کشه تا با پروتئین وی حجم بگیرم؟

اگه درست تمرین و تغذیه کنی، توی ۴ تا ۶ هفته اولین نتایج مشخص می‌شن

۴ مصرف زیاد پروتئین وی چاق می‌کنه؟

نه، اگه بیشتر از نیاز روزانه مصرف نشه، باعث چاقی نمی‌شه

۵ آیا بچه‌های زیر ۱۸ سال هم می‌تونن وی مصرف کنن؟

با مشورت پزشک یا مربی بله، ولی بهتره تغذیه طبیعی در اولویت باشه