Suplemen Fitnes Kandungan Whey Protein

Suplemen fitnes pasti mengandung whey protein. Taukah Anda whey protein ? Whey protein berasal dari susu sapi dengan protein tinggi, 80% kasein dan 20% whey.  Karena whey protein rendah lemak, rendah kalori dan rendah karbohidrat tetapi tinggi protein maka sangat cocok untuk suplemen fitnes. Suplemen fitnes yang mengandung whey protein adalah suplemen yang paling sangat aman dikonsumsi dan wajib untuk direkomendasikan karena memasok 19-30 g protein ke dalam tubuh kita.

Whey protein juga sangat membantu untuk membakar lemak secara alami apalagi dalam proses diet akan sangat berkasiat. Olahraga fitnes yang teratur didukung dengan mengkonsumsi whey protein dan pola makanan yang baik maka otot yang terbentuk adalah otot tanpa lemak. Whey protein merupakan nutrisi lengkap yang sangat dapat diserap dan dicerna oleh tubuh. Dapat membantu membangun otot-otot kita juga setelah latihan fitnes.

Kandungan whey protein juga dapat bermanfaat untuk wanita. Berguna untuk dalam mendapatkan massa otot bebas lemak tanpa resiko karena wanita tidak memilliki hormon untuk membuat otot menjadi besar seperti pria. Maka dengan whey protein akan membantu membentuk tubuh ideal secara merata dan lemak dalam perut akan menghilang. Proses pembakaran lemak terjadi akan sempurna di dalam tubuh.

Jenis – jenis whey protein :

* Whey protein concentrate dengan kadar protein hingga 70-80% dan mengandung laktosa dan lemak yang rendah.
* Whey protein isolate, mengandung protein yang sangat tinggi yaitu sebesar >90% dengan kadar laktosa yang sangat rendah dan dapat dikatakan hampir bebas lemak.
* Hydrolyzed Whey Protein, whey protein ini dipecah menjadi beberapa bagian kecil asam amino (peptide) menggunakan enzim tertentu. Whey protein jenis ini yang sangat mudah diserap dan dicerna oleh tubuh.