

Hydrolizat białka serwatkowego

– wszystko co musisz wiedzieć

Większość trenujących bardzo chętnie korzysta z różnego rodzaju odżywek i suplementów, których wybór na rynku jest ogromny. Bez wątpienia do tych najbardziej popularnych zaliczyć należy odżywki białkowe zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego tj. hydrolizat białka serwatkowego (WPH), izolat białka serwatkowego (WPI) oraz koncentrat białka serwatkowego (WPC).

Czym właściwie jest hydrolizat białka serwatkowego?

WPH czyli hydrolizat białka serwatkowego, tak jak WPI i WPC jest białkiem pochodzenia mlecznego, jak sama nazwa wskazuje otrzymywany jest metodą hydrolizy a dokładniej hydrolizy enzymatycznej. Proces ten polega na poddaniu koncentratu lub izolatu białka serwatki działaniu enzymów proteolitycznych. Umożliwia to rozbitcie długich łańcuchów peptydowych na krótsze. Owe charakteryzują się lepszą przyswajalnością i szybciej ulegają procesowi trawienia. Białko poddane hydrolizie posiada najlepszy profil aminokwasowy

i najwyższą zawartość białka sięgającą nawet 100%. Warto zaznaczyć, iż hydrolizaty dostępne na rynku różnią się stopniem hydrolizy. Do pomiaru stopnia hydrolizy wykorzystuje się dwie jednostki pomiaru mianowicie stopień hydrolizy (DH – degree of hydrolysis), który jest miarą rozkładu protein przez enzym oraz jej %. Każda proteina wykazująca wartość poniżej 100% określana jest jako częściowo zhydrolizowana. Im większa procentowa wartość hydrolizy tym więcej peptydów w produkcie. Z kolei jeżeli wartość DH jest wysoka, peptydy są lepiej absorbowane przez organizm.



Zalety stosowania hydrolizatu białka serwatkowego.

Wśród atutów hydrolizatu białka serwatkowego wyróżnić należy:

- niską zawartość tłuszczu i cukru mlecznego. Jest to istotne z punktu widzenia osób mających problemy z przewodem pokarmowym.
- najkrótszy czas wchłania, który waha się w granicach 15 – 60 minut. Stosowanie WPH jest więc rozwiązaniem idealnym w okresie około treningowym kiedy to zachodzi potrzeba szybkiego odżywienia komórek mięśniowych.
- suplementacja hydrolizatem białka serwatkowego może także zwiększyć poziom insuliny. Hormon ten wspomaga transport składników odżywczych do komórek, w tym także komórek mięśniowych.

Ciekawe wydaje się być ponadto badanie Naukowców z Uniwersytetu of Minnesota. Dowiedli oni bowiem, iż u grupy 30 badanych przyjmujących hydrolizat białka serwatkowego

w przeciągu 6 tygodni, ciśnienie skurczowe obniżyło się średnio o 8 mmHG natomiast ciśnienie rozkurczowe o średnio 5,5 mmHG. Zaobserwowano również spadek poziomu cholesterolu LDL.

Dawkowanie WPH

Oczywiście stosowanie odżywek białkowych jest kwestią poruszaną bardzo często przez dietetyków oraz sportowców i ściśle skorelowaną z ogólnym zapotrzebowaniem na białko. Łatwo zaobserwować można, iż dostępne dane różnią się w znaczący sposób. Wynika to z faktu, iż jest to mocno indywidualna sprawa, uwarunkowana min. intensywnością oraz rodzajem treningu, czasem regeneracji oraz współczynnikiem aktywności (PAL - physical activity level).

Optymalną dawką białka dostarczoną po treningu siłowym wydaje się być wartość 0,2 – 0,4 g na kilogram beztłuszczowej masy ciała. Oczywiście źródłem protein może być jak najbardziej hydrolizat białka serwatkowego.

Czy zatem hydrolizat białka serwatkowego jest proteiną najlepszą dla Ciebie?

Nie koniecznie bowiem produkt ten nie jest wolny od wad wśród których wyszczególnić należy:

- wysoką cenę, często nawet dwu krotnie wyższą niż koncentrat białka serwatkowego i od 20 – 40 % wyższą od izolatu białka serwatkowego.

- gorszy smak w stosunku do WPC, białka poddane procesowi hydrolizy smakują zdecydowanie gorzej

Podsumowując, czy jest sens inwestować w hydrolizat białka serwatkowego?

Jeśli pod uwagę weźmiemy tempo wchłaniania, zakup hydrolizatu białka serwatkowego okaże się strzałem w dziesiątkę. Tą formę białka polecam osobom dla których koszty suplementacji nie mają większego znaczenia oraz tym którym nie przeszkadza gorzki smak odżywki.

Z kolei koncentrat białka serwatkowego wchłania się zdecydowanie wolniej, ma w składzie więcej tłuszczu i laktozy natomiast jest smaczniejszy. Z tych właśnie względów wśród adeptów kulturystyki na poziomie amatorskim cieszy się zdecydowanie największą popularnością.

Ciekawym kompromisem wydaje się być izolat białka serwatkowego. Jest tańszy i smakuje lepiej niż hydrolizat, a rozkłada się szybciej niż koncentrat.

Tak więc po najlepszą formę protein jaką jest hydrolizat białka serwatkowego polecam sięgać przede wszystkim osobom nie tolerującym laktozy, ewentualnie wyczynowym zawodnikom sportów sylwetkowych.