

# 乳清蛋白粉的选择与使用

健身与营养补充的最佳伴侣

临床营养科 是子豪

2024.5.17



# 01.什么是乳清蛋白粉



## 乳清蛋白的来源



乳清蛋白是牛奶的主要成分之一，来自制作奶酪的过程中从凝乳中分离出来的液体。因此乳清蛋白中的乳糖含量变得很低，这使得乳清易于消化，甚至适合乳糖不耐症程度较高的人群。

这种来自奶酪的天然副产品，约占牛奶中蛋白质的20%。

# 乳清蛋白粉的优势

01

**富含必需氨基酸**

特别是支链氨基酸 (BCAAs)

02

**吸收速度快**

促进肌肉生长和修复

03

**提高饱腹感**

有助于控制体重



在多种蛋白质中，乳清蛋白利用率高  
更易被人体吸收，肠胃消化无负担



生物价值指的是，吸收蛋白质中最后被身体利用的蛋白质量  
生物价值越高，代表这种蛋白质更能被身体吸收利用

乳清蛋白粉具有高生物价和消化率



# 乳清蛋白粉的种类

01

## 浓缩乳清蛋白 (WPC)

最常见类型，蛋白质含量70-80%

02

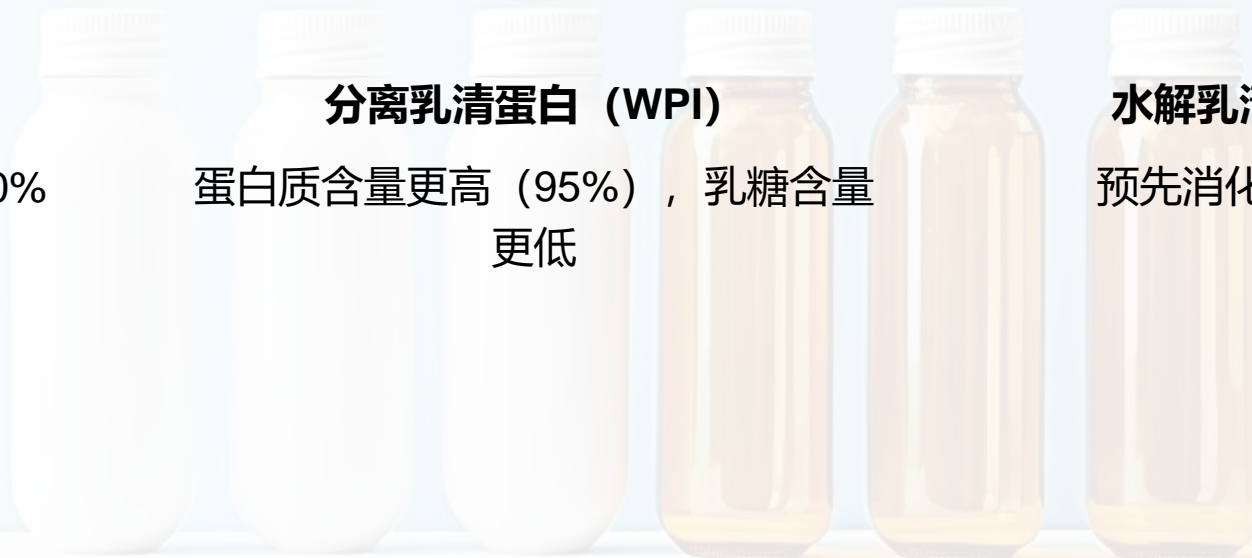
## 分离乳清蛋白 (WPI)

蛋白质含量更高 (95%)，乳糖含量更低

03

## 水解乳清蛋白 (WPH)

预先消化，吸收速度更快



## 02.为什么要选择乳清蛋白粉



# 健身人群



## 增肌

提供肌肉生长所需氨基酸



## 减脂

增加饱腹感，控制食欲，  
促进新陈代谢



## 运动恢复

修复肌肉损伤，减少肌肉酸痛





## 其他人群



### 老年人

补充蛋白质，预防肌肉  
流失



### 素食者

补充优质蛋白来源



### 蛋白质摄入不足者

方便快捷地补充蛋白质



## 03. 如何选择乳清蛋白粉



# 乳清蛋白粉的选择

## 蛋白质含量

选择蛋白质含量较高的产品

>75g蛋白质/100g蛋白粉

## 添加成分

避免含有过多糖分或人工添加剂的产品

如：三氯蔗糖、阿斯巴甜、麦芽糊精等

## 乳糖含量

WPC>WPI>WPH

乳糖不耐优选WPI或WPH

## 口味、品牌

选择自己喜欢的口味，提高食用体验

选择知名品牌，确保产品质量



## 04.如何使用乳清蛋白粉



## 食用时机

运动后30分钟内：促进肌肉恢复和生长

两餐之间：增加饱腹感，控制食欲

睡前：提供持续的氨基酸供应，促进肌肉修复



## 食用方法

与水或牛奶混合：简单方便

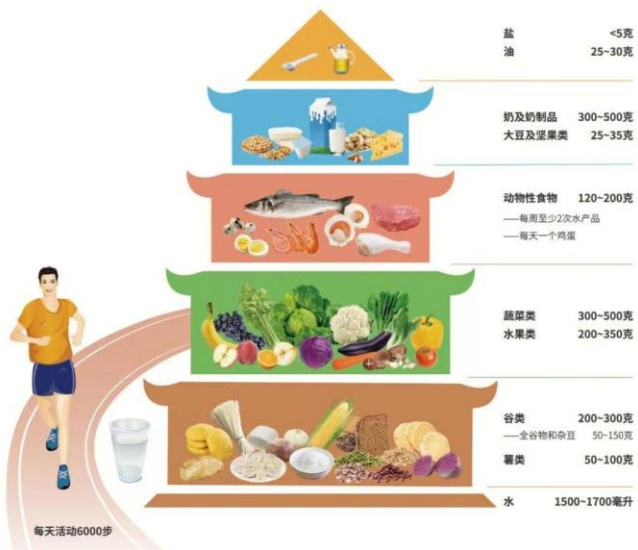
加入奶昔：增加营养和口感

用于烘焙：制作高蛋白食品



## 05. 注意事项





## 01 乳清蛋白粉仅作为膳食补充剂，不能替代正常饮食

仍然需要保持相对均衡的饮食结构

## 02 过量摄入蛋白质可能对肾脏造成负担

每公斤体重1.0-1.2g蛋白质

## 03 选择正规渠道购买，确保产品质量安全



# 06.总结





**1、乳清蛋白粉是优质的蛋白质来源，对健身和健康有益**

**2、选择适合自己的乳清蛋白粉，并合理使用**

**3、享受乳清蛋白粉带来的健康益处**



**Thank You**

