เวย์โปรตีนกับเคซีนโปรตีน อะไรดีกว่าสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ

เวย์โปรตีนกับเคซีนโปรตีน อะไรดีกว่าสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ

อยากเพิ่มกล้ามเนื้อแต่ยังสับสนระหว่างเวย์กับเคซีน เรามีคำตอบ

เพื่อนๆ เคยไหม ยืนอยู่หน้าร้านขายอาหารเสริม งงไปหมดกับคำถามว่า “ควรเลือกเวย์โปรตีนหรือเคซีนโปรตีนดี” ทั้งคู่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ แต่ละตัวมีจุดเด่นต่างกัน ถ้าเพื่อนๆ กำลังหาคำตอบว่าอะไรเหมาะที่สุดสำหรับร่างกายและเป้าหมายของตัวเอง แอดรินจะช่วยคลายทุกข้อสงสัยแบบเจาะลึกที่สุด

รู้ลึก รู้จริง เรื่องเวย์โปรตีน vs เคซีนโปรตีน

เวย์โปรตีนคืออะไร

เวย์โปรตีน (Whey Protein) คือโปรตีนสกัดจากนมวัวที่ผ่านกระบวนการกรองไขมันและแลคโตสออก เหลือเพียงโปรตีนบริสุทธิ์ที่ดูดซึมเร็ว (ประมาณ 30-60 นาที) จุดเด่นคือ

- **ดูดซึมเร็ว** เหมาะสำหรับดื่มหลังออกกำลังกายเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อทันที
- **มีกรดอะมิโนครบถ้วน** โดยเฉพาะ Leucine ที่กระตุ้นการสังเคราะห์โปรตีนในกล้ามเนื้อ
- **รูปแบบหลากหลาย** เช่น เวย์คอนเซนเทรต, เวย์ไอโซเลต, เวย์ไฮโดรไลซ์

เคซีนโปรตีนคืออะไร

เคซีนโปรตีน (Casein Protein) เป็นโปรตีนหลักในนมวัว (80% ของโปรตีนในนม) มีลักษณะเป็นก้อนและย่อยช้า (ประมาณ 4-6 ชั่วโมง) จุดเด่นคือ

- **ปล่อยโปรตีนแบบช้าๆ** เหมาะสำหรับดื่มก่อนนอนหรือช่วงที่อดอาหารยาวๆ
- **ป้องกันการสลายกล้ามเนื้อ** (Anti-catabolic) เพราะให้กรดอะมิโนต่อเนื่อง
- **เหมาะสำหรับคนลดน้ำหนัก** เพราะช่วยให้อิ่มนาน

เปรียบเทียบเวย์ vs เคซีน สำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ

ปัจจัย	**เวย์โปรตีน**	**เคซีนโปรตีน**
————————	————————————	————————————
การดูดซึม	เร็ว (30-60 นาที)	ช้า (4-6 ชั่วโมง)
ช่วงเวลาดีที่สุด	หลังออกกำลังกาย	ก่อนนอนหรือช่วงอดอาหาร
ประโยชน์หลัก	กระตุ้นการสร้างกล้ามเนื้อ	ป้องกันการสลายกล้ามเนื้อ

ถามว่า “อะไรดีกว่า” คำตอบคือขึ้นอยู่กับเป้าหมาย
– ถ้าเพื่อนๆ ต้องการฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย **เวย์โปรตีนคือตัวเลือกที่ดีกว่า**
– แต่ถ้าอยากรักษามวลกล้ามเนื้อระหว่างวันหรือตอนนอน **เคซีนโปรตีนจะตอบโจทย์กว่า**

ควรใช้ทั้งคู่ร่วมกันไหม

ได้เลย บางคนใช้ **เวย์หลังออกกำลังกาย + เคซีนก่อนนอน** เพื่อให้กล้ามเนื้อได้รับโปรตีนตลอด 24 ชั่วโมง แต่ถ้าเพื่อนๆ ต้องการประหยัดหรือเลือกเพียงอย่างเดียว เวย์โปรตีนคือตัวเลือกพื้นฐานที่ขาดไม่ได้

ทำไมเพื่อนๆ ต้องสนใจเรื่องนี้

เพราะการเลือกโปรตีนผิดประเภทอาจทำให้ผลลัพธ์การสร้างกล้ามเนื้อช้าลง

- ถ้าดื่มเวย์ก่อนนอน ร่างกายอาจไม่ได้รับโปรตีนต่อเนื่องตลอดคืน
- ถ้าดื่มเคซีนหลังออกกำลังกาย ร่างกายจะได้โปรตีนช้าเกินไปสำหรับการฟื้นฟู

แค่เลือกให้ถูกเวลากล้ามเนื้อก็โตไวขึ้น

เริ่มปรับใช้กับตัวเองวันนี้เลย

เพื่อนๆ พร้อมแล้วใช่ไหม ลองทำตามนี้ดูนะ

1. **ถ้าอยากเพิ่มกล้ามเนื้อเร็วๆ** ดื่มเวย์โปรตีน 1-2 สกู๊ปหลังออกกำลังกายทันที
2. **ถ้าอยากป้องกันกล้ามเนื้อสลาย** ดื่มเคซีนโปรตีน 1 สกู๊ปก่อนนอน
3. **ถ้าอยากได้ประโยชน์เต็มๆ** ใช้ทั้งสองแบบร่วมกันตามช่วงเวลาที่แนะนำ

อย่าลืมว่าการสร้างกล้ามเนื้อไม่ได้ขึ้นอยู่กับโปรตีนเพียงอย่างเดียว นอนหลับให้พอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และกินอาหารครบหมู่ก็สำคัญไม่แพ้กันนะ

ยังไงลองนำไปปรับใช้ดู แล้วมาบอกผลลัพธ์ให้เราฟังบ้างก็ได้ ยินดีให้คำแนะนำเสมอ)

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตาม เพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

⚠

Disclaimer

ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้มีไว้เพื่อเป็นข้อมูลทั่วไปเพื่อประกอบการตัดสินใจ ทางเว็บไซต์ไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายใดๆ ที่เกิดขึ้นจากการใช้ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้ กรุณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจตามข้อมูลที่ได้รับ

ArticleID: 1120