**Mity na temat białka - pozbądź się ich na zawsze!**

**Shake białkowy to jeden z tych suplementów, po który sportowcy sięgają najczęściej i najchętniej, by zbudować upragnioną muskulaturę. Jednak odżywki białkowe - poza gronem wiernych im fanów - mają także spore ugrupowanie sceptyków, których błędna ideologia względem stosowania białka upowszechniła wiele mitów na jego temat. Pytanie zatem brzmi: Które teorie są prawdziwe, a które z nich to tylko pomówienie?**

**Białko** to ważny składnik naszej diety. Jego właściwa podaż ma szczególne znaczenie nie tylko w aspekcie zdrowia. Bez odpowiednich ilości białka nie zbudujemy mięśni! Oczywiście, dobrze zbilansowana dieta jest w stanie pokryć nawet bardzo wysokie zapotrzebowanie na ten składnik, co jednak w praktyce często bywa utrudnione. Obecnie niewielu z nas ma czas, by przygotowywać posiłki, które uwzględniają stosowną wartość pełnowartościowych protein i… są spożywane co 2-3 godziny. Tutaj z pomocą nadchodzi [**odżywka białkowa**](https://mamutpro.pl/odzywki-bialkowe-23)!

Stosowanie białka w postaci **suplementu** przynosi policzalne **korzyści**, a nade wszystko - jest wygodne. Poniżej przedstawiam najpopularniejsze **mity** dotyczące odżywek białkowych. Są one najczęściej autorskimi obawami powziętymi znikąd i wynikają z niewiedzy jednostki. Mam nadzieję, że wraz z dzisiejszym wpisem rozwieje niejedną wątpliwość oraz dowiodę braku zasadności większości “legend” opiewających suplementację białkiem. Zapraszam!

**Białkowe mity:**

**#1 Białko jest szkodliwe dla naszego zdrowia**

To oczywiście **mit**! Białko jest jednym z najważniejszych makroskładników, zaś jego podaż w diecie jest niezbędna, by zachować pełnię zdrowia. To z kolei, za pośrednictwem jakiego źródła dostarczamy go sobie na co dzień - w formie suplementu lub wraz z żywnością - jest już zależne od nas. Prawda jest natomiast jedna - odżywka białkowa zbilansowanej diety nie zastąpi, za to może ją znacząco **wesprzeć**. A czy jest ona szkodliwa dla zdrowia? Absolutnie nie.

**#2 Ogromne dawki białka są niezbędne we wzroście mięśni**

Rzeczywiście, białko ma niebagatelny wpływ na wzrost mięśni, jednak bez przesady! **Spożywanie go więcej**, niż wskazuje na to nasze aktualne zapotrzebowanie nie przyczyni się do szybszej nadbudowy masy, a jedynie sprawi, że… **utyjemy**. Nadmiar dostarczonych do organizmu protein zostanie bowiem przekształcony na energię w postaci zbędnej tkanki tłuszczowej. Co zatem z naszą upragnioną muskulaturą? W przyrostach tkanki mięśniowej pomogą nam zdrowa dieta i systematyczny trening, nie zaś białko samo w sobie.

**#3 Jedyne właściwe źródło protein to odżywki**

O czym już wspominałam powyżej - odżywka białkowa może uzupełnić naszą dietę w bogate źródło protein oraz wesprzeć trening, jednak sama w sobie **bazą odżywiania być nie powinna**. Na szczęście, źródeł białka w konwencjonalnej żywności nie brakuje. Niewątpliwie najpopularniejszym jest filet z kurczaka, jednak nie na kurze lista się kończy! Pełnowartościowych protein możemy szukać w jajach, szczególnie w białku jaja kurzego, mięsie, rybach, nabiale oraz niektórych produktach roślinnych, jak soja. Kluczem są urozmaicenie i brak nudy!

**#4 Im białko szybciej się wchłania, tym lepsze efekty obserwujemy**

Istotnie, różnice pomiędzy koncentratem, a izolatem bądź hydrolizatem są kolosalne. Po pierwsze, ta pierwsza zawiera mniej białka w suchej masie. Po drugie - wolniej się wchłania. Ale czy to ma znaczenie? Dla zawodowego sportowca na pewno. Dla rekreanta i amatora - niekoniecznie. Dlatego, jeśli dopiero rozpoczynamy przygodę z ciężarami lub trenujemy rekreacyjnie, **nie rzucajmy się na drogie**, renomowane izolaty i hydrolizaty, a postawmy na dobre i wydajne koncentraty, których zarówno skład, jak i cena będą zadowalające.

**#5 Nabiał jest niewystarczającym źródłem białka**

Kolejny **mit**! Trudno się nie zgodzić i nie przyznać, że takie produkty, jak mleko czy jogurt naturalny nie zawierają zbyt dużo białka, za to spore ilości cukrów mlecznych, jednak mleko i jogurt to ledwie dwa produkty! Dla kontrastu - plasujące się także w grupie nabiału twaróg i serek wiejski są już źródłem białek o wysokiej przyswajalności i praktycznie nie zawierają laktozy. Warto więc umieścić je w swoim jadłospisie.

Jak zatem widać, teorii na temat stosowania odżywek białkowych jest wiele. Przekazywane drogą ustną bądź masowo powielane w sieci, nie zawsze jednak stanowią solidne źródło informacji. Wiele z nich to “**mity**”, których racjonalizmu na próżno dociekać. Jest to efekt niewiedzy osób niekompetentnych, które jednak śmiało wygłaszają swe niczym podparte poglądy. Wniosek? Dociekajmy więcej, częściej! Zdobyta wiedza pozwoli nam polegać na tym, co już wiemy - nie zaś uciekać się do “prawd” udostępnianych na forach lub powtarzanych przez sceptyków.