**Które odżywki białkowe są najbardziej skuteczne?**

**Białko to, wiadomo - ważny budulec organizmu. O tym każdy wie. Jego jakość, jak i stopień strawności w dużej mierze wpływają na anabolizm mięśni, co sprowadza się do stwierdzenia, że od odżywki białkowej, na jaką się zdecydujemy wiele zależy. Jej właściwy dobór może nam znacząco pomóc w rozbudowie masy mięśniowej. Jednak jej dobór rodzi też na początku wiele wątpliwości i wymaga czasu. Dla tych mniej cierpliwych w samodzielnym poszukiwaniu produktu idealnego przygotowałam dziś opis kilku topowych odżywek, których skład i jakość zadowolą nawet najbardziej wymagających!**

[Odżywka białkowa](https://mamutpro.pl/odzywki-bialkowe-23) charakteryzująca się wysoką skutecznością to taka, której skład ogranicza się w znacznej mierze do udziału **protein** - najlepiej pochodzenia zwierzęcego, oraz wysoką wartością odżywczą, o której stanowi zawartość wszystkich niezbędnych aminokwasów skomponowanych we właściwych proporcjach. Na to uczula się rzadko, ale także udział składników pokarmowych wpływających na ogólną biodostępność pochłanianego białka ma znaczenie. O tym więcej poniżej.

**Co zmniejsza wchłanialność białka?**

Nawet, jeśli dana odżywka charakteryzuje się bogatą zawartością białka, istnieje ryzyko, iż nie zostanie ono stosownie wykorzystane, jeśli następnymi po białku składnikami na liście są: **błonnik oraz tłuszcz**, które utrudniają jego enzymatyczny rozkład (trawienie) i wchłanianie do krwiobiegu. Dlatego, analizując etykiety produktów, powinniśmy zwracać uwagę nie tylko na zawartość protein, ale błonnika i tłuszczów także, przy czym te ostatnie w ogóle nie powinny występować!

**Koncentrat, izolat czy hydrolizat?**

W zasadzie, kolejność białek w powyższym zapytaniu stanowi niejako odpowiedź, albowiem koncentraty to - w porównaniu do izolatów i hydrolizatów - najuboższe w wartościowe składniki odżywki białkowe. Są również w stosunku do nich najtańsze. Nie oznacza to jednak, że nie znajdziemy wśród nich rekinów! Nasza topowa 5 również ich nie wyklucza, o czym przeczytacie poniżej.

**#1** [**Olimp Pure Whey Isolate 95**](https://mamutpro.pl/izolaty-wpi/olimp-pure-whey-isolate-95-600g-415.html?search_query=olimp+pure+whey+isolate&amp;amp;results=3)

To odpowiedź producenta na środek najwyższej jakości. **Pure Whey Isolate 95** to izolat białka serwatkowego o wysokiej wartości odżywczej i **dużej aktywności anabolicznej**, co ni mniej, ni więcej oznacza szybszy przyrost mięśni! Suplement cechuje doskonała rozpuszczalność i **wysoka przyswajalność**, dzięki czemu znajduje on miejsce zarówno w suplementacji zaawansowanych sportowców, jak i rekreantów, którzy trening na siłowni traktują hobbystycznie.

**#2** [**Trec Isolate 100**](https://mamutpro.pl/izolaty-wpi/trec-isolate-100-750g-51.html?search_query=trec+isolate+100&amp;amp;results=3)

Producent przedstawia nam **100%-owy izolat białka serwatkowego**, którego unikalny skład i duża aktywność anaboliczna w sposób zintensyfikowany stymulują syntezę nowych białek w organizmie, powodując szybszy wzrost mięśni. Co więcej, suplement szybko się wchłania, a dodatkowo - **pobudza wydzielanie hormonów anabolicznych**,przyczyniających się do szybszej nadbudowy masy! Jak więc widać, jest to pozycja obowiązkowa w suplementacji każdego wytrawnego sportowca, jak również niezawodne wsparcie w treningu!

**#3** [**BioTech USA Iso Whey Zero**](https://mamutpro.pl/izolaty-wpi/biotech-usa-iso-whey-zero-500g-2353.html?search_query=iso+whey+zero&amp;amp;results=14)

Uzyskiwany metodą mikrofiltracji przepływu krzyżowego (CFM), **Iso Whey ZERO** to kompleksowa mieszanka składników, będąca doskonałym uzupełnieniem diety i treningu każdego wymagającego amatora ciężarów. Stanowiąc **najczystszy izolat białka**, Iso Whey ZERO **nie zawiera** w swym składzie **laktozy, węglowodanów, tłuszczy trans**, dzięki czemu proces nadbudowy mięśni zachodzi w sposób bardziej skoncentrowany oraz szybszy.

**#4** [**Ostrovit WPC80**](https://mamutpro.pl/odzywki-bialkowe/ostrovit-wpc80eu-900g-2168.html?search_query=ostrovit+wpc+80&amp;amp;results=7)

Firma Ostrovit przygotowała dla nas coś specjalnego - wysokojakościowy **koncentrat białka serwatkowego** wzbogacony o wysoki udział **aminokwasów rozgałęzionych** (BCAA). Ostrovit WPC80 **działa antykatabolicznie**, wspiera proces rozbudowy mięśni oraz zwiększa wydolność organizmu. Dodatkowo, wpływa korzystnie na regenerację powysiłkową. A wszystko to na wyciągnięcie ręki i w przystępnej cenie!

**#5** [**Olimp Whey Protein Complex**](https://mamutpro.pl/koncentraty-wpc/olimp-whey-protein-complex-700g-810.html?search_query=olimp+whey&amp;amp;results=15)

**Whey Protein Complex** marki Olimp to istna “petarda” w świecie supli! Specjalistyczna formuła opracowana na bazie matriksu białkowego to wysokiej jakości odżywka białkowa będąca **połączeniem koncentratu i izolatu białka serwatki**. Dedykowany sportowcom, którzy pragną przyspieszyć proces rozbudowy mięśni, Olimp Whey Protein Complex połechta potrzeby nawet najbardziej wymagających amatorów ćwiczeń!

Powyższa piątka to nasza propozycja dla Was! Mamy nadzieję, że wraz z tym rankingiem będzie Wam łatwiej poruszać się w świecie supli. Wszystkie wspomniane produkty, a także wiele innych znajdziecie w naszym sklepie oraz na stronie: [www.mamutpro.pl](http://www.mamutpro.pl). Pozdrawiamy i zapraszamy do zakupów! Niech siła będzie z Wami!