

Dù mục tiêu của bạn là tăng cơ 6 múi, giảm mỡ hay đơn giản là tập thể dục để giữ sức khỏe thì việc sử dụng whey protein đều rất hiệu quả.

Whey protein là gì?

Nếu bạn chưa biết Whey protein là gì thì hãy nói đơn giản Whey protein là một loại protein có nguồn gốc từ sữa, có rất nhiều loại protein khác nhau nhưng whey protein là loại có giá trị dinh dưỡng cao nhất, hơn hẳn protein từ thịt. hoặc từ thực vật.

Đối với các vận động viên, protein cực kỳ quan trọng vì nó giúp cơ thể xây dựng cơ bắp, giảm lượng mỡ trong cơ thể và giúp đàn ông khỏe mạnh hơn còn phụ nữ trông “ngon mắt”. Thông tin chi tiết bạn có thể đọc thêm tại bài viết Whey protein là gì để hiểu rõ hơn.

Hiện nay whey protein được sản xuất vô cùng nhiều và cũng có nhiều loại khác nhau, nó không chỉ dành cho người tập gym mà dành cho tất cả các đối tượng khác nhau như vận động viên chạy bộ, đạp xe, võ thuật, đấm bốc...., Dù bạn là người mới tập hay lâu năm. người tập thể dục, bạn có thể nhận được nhiều lợi ích từ việc sử dụng Whey protein.

Với hàng trăm sự lựa chọn khác nhau, Fitness Channel sẽ tổng hợp cho bạn những loại bột protein tốt nhất mà bạn có thể lựa chọn dựa trên đánh giá tích cực của hàng trăm, thậm chí hàng nghìn người đã sử dụng và thường xuyên mua lại trên cửa hàng của chúng tôi.

Xem thêm: [viên uống tăng cân](#)

Tôi nên chọn loại whey protein nào?

Có một số tiêu chí bạn có thể dựa vào để chọn một hũ váng sữa tốt mà bạn nên biết bao gồm

- Công thức: Đây là yếu tố quan trọng nhất khi bạn đang có ý định mua whey protein, bạn nên ưu tiên chọn sản phẩm có lượng protein trên mỗi khẩu phần cao nhất có thể.
- Hương vị: Whey protein có hương vị ban đầu khó nuốt, vì vậy hầu hết các nhà sản xuất đều thêm các mùi hương khác nhau, bạn có thể muốn thử một vài hương vị khác nhau để tìm được hương vị ưng ý, bởi vì hương vị ngon sẽ giúp bạn gắn bó lâu hơn .
- Giá cả: Các sản phẩm whey protein có nhiều mức giá khác nhau, vì vậy hãy đánh giá theo giá của mỗi khẩu phần để có được giá trị tốt nhất.
- Đánh giá của người mua: Đây là điều cuối cùng bạn nên xem trước khi đặt mua bất kỳ lọ whey nào.

Xem thêm: [thuốc uống tăng cân](#)

10 loại Whey protein đáng mua nhất năm 2021 bao gồm

Nhóm Whey Protein Isolate

Whey Isolate là nhóm sản phẩm cao cấp dành cho những người có yêu cầu khắt khe về chất lượng protein hoặc đơn giản là không dung nạp đường lactose thì nên chọn những sản phẩm thuộc nhóm này.

1. MyProtein Impact Whey Isolate

Myprotein là hãng whey không còn xa lạ với người Việt Nam, đây được xem là hãng whey dành cho sinh viên vì giá cả rất phải chăng mà chất lượng lại rất tốt.

Thành phần chính

- Lượng calo: 93
- Chất đạm: 23g
- Carb: 0,6g
- Chất béo: 0,1g
- Giá mỗi muỗng: 16.500 VND

Xem thêm: [thuốc tăng cân tốt nhất hiện nay](#)

2. BPI ISO HD

BPI cũng là nhà sản xuất Whey protein uy tín trên thế giới, được nhiều người mẫu Fitness tin dùng. Tại Việt Nam, đây cũng là sản phẩm được yêu thích.

Thành phần chính

- Lượng calo: 120
- Chất đạm: 25g
- Carb: 2g
- Chất béo: 1g
- Giá mỗi muỗng: 18.000 VND

3. Dinh dưỡng Ứng dụng ISO-XP

Applied Nutrition ISO-XP là thương hiệu đến từ Anh Quốc, sản phẩm này sử dụng nguồn sữa của bò ăn cỏ thay cho thức ăn công nghiệp nên có chất lượng whey protein rất cao.

Thành phần chính

- Lượng calo: 89
- Chất đạm: 24g
- Carb: 0,09g
- Chất béo: 0,2g
- Giá mỗi muỗng: 21.000 VND

4. Hammer Whey Protein Isolate

Hammer là thương hiệu quen thuộc tại Việt Nam, đặc biệt là đối với các vận động viên bơi lội - đạp xe - chạy bộ ba môn phối hợp. Đây là một thương hiệu vô cùng nổi tiếng với những sản phẩm hỗ trợ dân thể thao.

Xem thêm: [thuốc tăng cân hiệu quả](#)

Thành phần chính

- Lượng calo: 89
- Chất đạm: 17g
- Carb: 1g
- Chất béo: 0g
- Giá mỗi muỗng: 43.000 VND

5. Muscletech NitroTech Ripped

MuscleTech là một thương hiệu whey khá nổi tiếng và lâu đời tại Việt Nam, hãng có rất nhiều loại thực phẩm bổ sung phục vụ cho mọi đối tượng và NitroTech Ripped là một trong số đó, nếu bạn đang có ý định giảm cân hiệu quả. thì đây là một lựa chọn tốt nhờ bổ sung CLA và chiết xuất trà xanh.

Thành phần chính

- Lượng calo: 170
- Chất đạm: 30g
- Carb: 4g
- Chất béo: 2g
- Giá mỗi thìa: 83,000 VND

Whey protein cô đặc / Blend

Nếu bạn không có hầu bao rủng rinh và muốn tiết kiệm chi phí hoặc đơn giản là bạn không bị dị ứng với đường lactose thì nhóm sản phẩm này là dành cho bạn. Các sản phẩm ở đây sẽ là sự pha trộn của 2 loại whey chính là Whey isolate và Whey Concentrate

Xem thêm: [thuốc tăng cân](#)

6. TRÊN tiêu chuẩn vàng 100% Whey

Gold Standard có lẽ là một trong những sản phẩm Whey protein lâu đời nhất tại Việt Nam, Gold Standard 100% Whey có thành phần chính là Whey Isolate và thành phần phụ là Whey Concentrate và Whey Peptides.

Thành phần chính

- Lượng calo: 130

- Chất đạm: 24g
- Carb: 4g
- Chất béo: 1,5g
- Giá mỗi muỗng: 20.000 đồng

7. Whey Protein Giai đoạn 8

Whey Protein Phase 8 chứa nhiều loại protein bao gồm protein hấp thụ nhanh (isolate) và protein hấp thụ chậm (casein), thích hợp cho những ai muốn bổ sung protein liên tục trong ngày.

Thành phần chính

- Lượng calo: 160
- Chất đạm: 26g
- Carb: 8g
- Chất béo: 1,5g
- Giá mỗi thìa: 31,000 VND

Thành phần chính

- Lượng calo: 150
- Chất đạm: 25g
- Carb: 9g
- Chất béo: 2,5g
- Giá mỗi muỗng: 30.000 VND

Xem thêm: [Thuốc tăng cân kian pee wan](#)

Nhóm protein thực vật

Nếu bạn là người ăn chay và không muốn sử dụng đạm động vật thì những loại đạm thực vật dưới đây sẽ là lựa chọn phổ biến nhất cho bạn hiện nay.

9. Protein hữu cơ hoàn toàn được truyền cảm hứng

Đây là sản phẩm đạm nguồn gốc thực vật được người ăn chay đặt mua nhiều vì có mùi vị khá dễ ăn, hàm lượng đạm khá cao và có nhiều chất xơ, lợi khuẩn tốt cho hệ tiêu hóa.

Thành phần chính

- Lượng calo: 130
- Chất đạm: 20g
- Carb: 9g
- Chất béo: 2g

- Giá mỗi muỗng: 19.000 VND

10. Protein ăn chay thể thao BPI

BPI Sports Veggie Protein có lượng protein chủ yếu đến từ 2 nguồn đậu Hà Lan và gạo lứt, hoàn toàn phù hợp cho người ăn chay.

Thành phần chính

- Lượng calo: 120
- Chất đạm: 20g
- Carb: 9g
- Chất béo: 2g
- Giá mỗi muỗng: 23.000 VND

Sự khác biệt cơ bản giữa các loại Whey protein

Whey protein thường có nguồn gốc từ động vật và thường chứa các loại protein sau:

- Protein Concentrate: Loại này chứa khoảng 80-90% là protein, phần còn lại là chất béo và carbs, đây là loại whey protein phổ biến và dễ sản xuất nhất. Hấp thụ tương đối nhanh
- Protein Isolate: Loại này cao cấp hơn và chứa khoảng 90-95% protein nguyên chất, đã được loại bỏ chất béo, carbs và hoàn toàn lactose. Hấp thụ nhanh chóng
- Protein Hydrolysate: Còn được gọi là protein thủy phân, đây là một loại protein đã được cắt sẵn giúp tiêu hóa dễ dàng hơn. Hấp thụ rất nhanh.

Ngoài 3 loại này bạn có thể gặp một số loại khác như

- Casein: Tương tự như Whey, casein cũng có trong sữa và chiếm phần lớn, casein có tốc độ hấp thu rất chậm nên thường được khuyên dùng vào buổi tối trước khi đi ngủ.
- Protein từ sữa: Loại này thường chứa cả whey và casein nên một phần được hấp thụ nhanh và phần còn lại được hấp thụ chậm hơn, chúng thường có trong các loại thức uống pha sẵn protein hoặc whey hỗn hợp.
- Protein thực vật: Những người không thể sử dụng sữa hoặc ăn chay sẽ chọn protein có nguồn gốc thực vật, những sản phẩm này là sự kết hợp của các loại hạt khác nhau để đảm bảo họ nhận được tất cả các axit amin thiết yếu.
- Trứng: Protein trong bộ tứ trứng dễ hấp thu và có tỷ lệ hấp thụ giữa whey và casein. Chúng thường là một sản phẩm riêng biệt hoặc trộn lẫn với các protein khác. Sản phẩm này cũng thích hợp cho những người bị dị ứng với lactose.

Có nhất thiết phải sử dụng whey protein để bổ sung protein không?

Một số người có thể nạp đủ lượng protein cần thiết trong ngày chỉ từ thức ăn, nhưng đối với các vận động viên, nhu cầu này có thể cao hơn nhiều và khó đáp ứng đủ nhu cầu protein của cơ thể, nếu bạn chỉ ăn từ thức ăn thông thường rất tốn kém và mất thời gian.

Một người bình thường có thể ăn 0,8g protein / kg thể trọng nhưng người tập gym có thể cần tới 2,5g protein / kg thể trọng. Ví dụ đơn giản để bạn hình dung rõ hơn như sau

Ví dụ, nếu bạn nặng 80kg và quá trình luyện tập của bạn cần 2g protein / kg trọng lượng cơ thể, bạn sẽ cần ăn khoảng 160g protein mỗi ngày.

Ví dụ, 100g ức gà có khoảng 31g protein. Vì vậy để cung cấp đủ lượng protein cần thiết, bạn cần ăn khoảng 500g ức gà mỗi ngày. Đó là trong ức gà có một lượng protein khá cao, nếu ăn các món khác thì bạn phải ăn nhiều hơn thế.

Một muỗng whey protein trung bình có khoảng 25g protein. Một ngày bạn uống 3 muỗng là 75g, như vậy bạn chỉ cần ăn 75g còn lại từ thức ăn (giảm một nửa so với ăn bình thường), như vậy sẽ nhẹ hơn rất nhiều đúng không?

Tóm lại, nếu bạn không mệt mỏi với việc tự chuẩn bị đồ ăn và lượng thức ăn hàng ngày thì không cần phải mua thực phẩm bổ sung, nhưng nếu bạn là người bận rộn, không có thời gian để ăn uống đủ chất, bổ dưỡng. TPCN là lựa chọn tối ưu.

Sử dụng whey protein có hại gì không?

Về cơ bản váng sữa được làm từ sữa nên hoàn toàn an toàn cho sức khỏe, tuy nhiên bạn vẫn nên chọn những thương hiệu uy tín trên thị trường và tránh mua phải hàng giả, không nên tin vào những lời quảng cáo quá đà. hoặc các sản phẩm đến từ các thương hiệu không quen thuộc, nếu sản phẩm đạt được các chứng nhận an toàn từ các tổ chức uy tín về an toàn thực phẩm trên thế giới thì đó cũng là dấu hiệu của một sản phẩm tốt để sử dụng.

Ngoài ra, nếu có vấn đề về sức khỏe như gan, thận, bạn cũng nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.

Xem thêm

- <http://trungtamytehuynthoaison.vn/hoi-dap chia-se/kem-tri-tham-mong>
- <http://trungtamytehuynthoaison.vn/hoi-dap chia-se/kem-tri-tham-vung-kin>
- <http://trungtamytehuynthoaison.vn/hoi-dap chia-se/kem-lam-hong-vung-kin>
- <http://trungtamytehuynthoaison.vn/hoi-dap chia-se/kem-tri-nam>
- <http://trungtamytehuynthoaison.vn/hoi-dap chia-se/kem-body-trang-da>
- <http://www.quan8.hochiminhcity.gov.vn/Lists/YkienPhanHoi/Attachments/14674/kem-tri-tham-mat.htm>
- <http://www.quan8.hochiminhcity.gov.vn/Lists/YkienPhanHoi/Attachments/14674/thuoc-kem-tri-seo.html>
- <http://www.quan8.hochiminhcity.gov.vn/Lists/YkienPhanHoi/Attachments/14674/sua-rua-mat.html>
- <http://www.quan8.hochiminhcity.gov.vn/Lists/YkienPhanHoi/Attachments/14673/vien-uong-trang-da.html>
- <http://tтыcammy.vn/Default.aspx?tabid=120&ch=224894&vien-dat-se-khit-vung-kin.htm>
- <http://tтыcammy.vn/Default.aspx?tabid=120&ch=224894&kem-tri-seo.htm>

- <http://tтыcammy.vn/Default.aspx?tabid=120&ch=224894&kem-tri-tham-mong.htm>

Hi vọng sản phẩm whey protein mà Thể Hình Channel giới thiệu trong bài sẽ giúp bạn có những lựa chọn tốt nhất và đừng quên chọn cửa hàng thực phẩm bổ sung chính hãng để mua nhé.