




Hydro whey protein

البروتينات تعد عناصر غذائية أساسية لجسم الإنسان، حيث تشكل وحدات البنية الرئيسية للأنسجة وتشغل دورًا مهمًا كمصدر للطاقة، تُفكك في عملية الهضم بواسطة حمض الهيدروكلوريك و البروتياز في المعدة إلى سلاسل ببتيدية أقصر، مما يسهم في الحصول على الأحماض الأمينية الأساسية.

 Difficulty Easy

 Duration 30 minute(s)

 Categories Art, Transport & Mobility

 Cost 0 USD (\$)

Contents

Introduction

Step 1 -

Comments

Introduction

البروتينات تعد عناصر غذائية أساسية لجسم الإنسان، حيث تشكل وحدات البنية الرئيسية للأنسجة وتشغل دورًا مهمًا كمصدر للطاقة، تُفكك في عملية الهضم بواسطة حمض الهيدروكلوريك و البروتياز في المعدة إلى سلاسل ببتيدية أقصر، مما يسهم في الحصول على الأحماض الأمينية الأساسية.

كما يقدم متجر الوحش الصخم افضل مكملات الكاربوهيدرات في المملكة العربية السعودية بافضل الاسعار

يلعب البروتين دورًا أساسيًا في نمو الجسم وصيانتته، وهو الجزيء الأكثر انتشارًا في الجسم بجميع خلاياه، بما في ذلك الخلايا العصبية والأعضاء مثل الشعر والجلد، تشارك البروتينات في تكوين الأغشية الخلوية وتحللها إلى أحماض أمينية تُستخدم في تكوين مركبات أخرى هامة للحياة، وتسهم أيضًا في تكوين الخلايا الدموية.

فوائد هيدرو واي بروتين تتضمن دعمًا قويًا للعضلات، حيث يساعد في التعافي من الأعباء الشاقة والإرهاق الناتج عن التمارين الرياضية المكثفة، ويحتوي على 30 جم من البروتين، مما يعزز بناء العضلات بفعالية ويحافظ عليها، ويكمل ذلك بمحتوى متوازن من الكاربوهيدرات، ويفضل 8.8 جم من الأحماض الأمينية المشبعة، يعزز قدرة الجسم على التحمل والتعافي من الإجهاد البدني والجهد العضلي.

طريقة الاستخدام والتحضير :

يمكن تحضير هيدرو واي بروتين بسهولة عن طريق خلطه مع كوب من الماء البارد أو اللبن، وكفي تقليبه لمدة تتراوح بين 30 إلى 60 ثانية، وبعد ذلك، يصبح الشراب جاهزًا للاستهلاك، لتحقيق أفضل النتائج، يُفضل خلط المشروب بعد مرور 30 إلى 60 دقيقة من التمرين، أو يمكن تناوله كوجبة خفيفة في أي وقت، مع ضبط نظامك الغذائي ليكون غنيًا بالبروتين ومكملات الاحماض الامينية.

Materials

Tools

Step 1 -