

Сравнение сывороточного и горохового протеинов

Сывороточный (Whey)

- **Получается из сыворотки** молока и является продуктом животного происхождения.
 - Сывороточный протеин **богат** всеми 9 незаменимыми аминокислотами, **включая метионин и лейцин**, что делает его отличным выбором для стимуляции синтеза мышечного белка и содействия восстановлению мышц.
- **Может содержать небольшое количество лактозы**, что может вызвать проблемы у некоторых людей с непереносимостью лактозы.
 - Содержание лактозы минимально в изолированном или гидролизованном сывороточном белке, но в концентрированном сывороточном белке содержание лактозы выше.
- **Может содержать глютен.** (*Редко, зависит от производителя).
- **Обычно имеет более приятный вкус** и текстуру, что делает его более популярным среди пользователей протеиновых добавок.
- **Обычно усваивается быстрее** благодаря высокому содержанию быстроусваиваемых аминокислот. Идеально подходит для быстрого восстановления и роста мышц после тренировок.

Гороховый (Pea)

- **Получается из гороха**, что делает его вегетарианским и веганским вариантом протеиновых добавок.
 - Гороховый белок содержит все незаменимые аминокислоты, но **содержит меньше незаменимой аминокислоты метионина** по сравнению с сывороточным протеином. Метионин играет решающую роль в обмене веществ и синтезе белка, поэтому получение достаточного количества этого важного питательного вещества имеет важное значение для здоровья и фитнеса.
 - Хотя гороховый белок не так богат метионином, как сывороточный, он все же может эффективно поддерживать рост и восстановление мышц.
 - В гороховом белке также **мало аминокислоты лейцина**, которая является одной из наиболее важных аминокислот для синтеза мышечного белка.

- Сыворотка (Whey) содержит 105 мг лейцина на грамм белка, тогда как гороховый белок содержит только около 81 мг лейцина на грамм. Разница в лейцине между сывороточным и гороховым белками составляет 25%, что существенно, но это не означает, что гороховый белок не может способствовать увеличению мышечной массы.
- Является ли горох полноценным белком?
 - Белок гороха содержит все 9 незаменимых аминокислот, но он не считается полноценным белком, поскольку **содержит лишь небольшое количество метионина+цистеина**. Полноценный белок содержит не менее 25 мг/г этой аминокислоты, а белок гороха — лишь около 11 мг/г.
- **Не содержит лактозы**, поэтому подходит для людей с непереносимостью лактозы или аллергией на молочные продукты.
- **Не содержит глютен**.
- **Имеет более землистый вкус** и может быть менее приятным в употреблении для некоторых людей. Текстура также может быть менее гладкой по сравнению с сывороточным протеином.
- **Может усваиваться немного медленнее**, но все равно является полноценным источником белка. Он часто выбирается теми, кто предпочитает растительные источники белка или страдает аллергией на молочные продукты.
 - Усвояемость горохового белка составляет 94%, а это означает, что почти весь он расщепляется во время пищеварения и не вызывает большого стресса для кишечника.
 - Гороховый белок также имеет хорошие показатели, когда речь идет о биодоступности, которая просто относится к тому, сколько белка действительно может быть поглощено и использовано организмом. Он не так биодоступен, как животные белки из сыворотки, казеина, яиц и других источников мяса, **но он выше, чем у других белков растительного происхождения**, таких как соя, конопля и бобы.
- **Усвояемость и комфорт желудочно-кишечного тракта:** Гороховый белок, как правило, легче переносится желудком и с меньшей вероятностью вызывает пищеварительный дискомфорт, что делает его подходящим вариантом для людей, которые испытывают вздутие живота или газы при приеме сывороточного белка. Во время обработки из горохового белка удаляются клетчатка и крахмал, в результате чего получается легкоусвояемый источник белка.
- Более доступен по цене и богат железом.

Источники:

- <https://www.sportsmd.com/2023/09/14/pea-protein-vs-whey-which-is-better/#:~:text=Amino%20Acid%20Profile&text=Pea%20protein%20contains%20all%20essential,for%20health%20and%20fitness%20goals>.
- <https://www.healthline.com/nutrition/pea-protein-vs-whey>

- <https://www.eatingwell.com/article/8040822/pea-protein-vs-whey-protein-which-is-better/>
- Таблица: Аминокислотный состав (г) для 100 г горохового и сывороточного белка
 - <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-014-0064-5/tables/3>

Автор **заметки**: kanoti_

Revision #2

Created 26 February 2024 16:30:03 by matvey033

Updated 27 February 2024 11:40:45 by matvey033