# Конопляный протеин

Протеин является строителем вашего тела, ценен любой вид белков: и растительный, и животный. Культуристы советуют потреблять больше растительного протеина, чем животного, так как в первом содержится меньшее количество жиров и углеводов, то есть растительный белок чище. Лидирующие позиции в рейтинге продуктов, содержащих растительный протеин, занимают орехи, фасоль, рис и конопля. Конопляный белок довольно чистый, однако он не стопроцентный, поэтому ожидать от него сверхэффективности не стоит.

## Конопляный протеин — это что

Конопляный протеин представляет собой источник растительного белка. Он пользуется популярностью у вегетарианцев, ведь даже при отсутствии физических тренировок нужно соблюдать определенные пропорции питательных веществ, чтобы поддерживать здоровье пищеварительной системы и не снижать уровень иммунитета. Белок необходим всем людям, однако отказ от мясных продуктов, в которых этого компонента предостаточно, затрудняет здоровое питание. Для соблюдения пропорций вегетарианцы используют протеин из конопляных семян. Этот продукт отличается от аналогов наличием в составе полезных жирных кислот Omega-3 и Omega-6, довольно большим количеством волокон, хорошо отражающихся на пищеварении.

Из-за недостатка лизина и лейцина, незаменимых кислот, конопля не выделяется полноценностью белка. Несмотря на этот недостаток, конопляный протеин является одной из популярнейших добавок благодаря удобству употребления и быстрому усвоению человеческим организмом.

## Польза и вред

Этот вид белка в особой степени востребован профессиональными спортсменами, людьми, желающими нарастить мышечную массу либо просто ведущими здоровый образ жизни. Конопляный протеин способствует повышению выносливости и силы человека, укрепляет иммунитет, быстро обеспечивает организм белковой нормой. Употребляя в пищу протеин из конопляных семян, спортсмены улучшают свой внешний вид и увеличивают рекордные показатели, становятся более результативными, потому что активизируется способность наращивания и укрепления мышечной системы. Как говорят культуристы, после тренировки обязательно нужно перекусить чем-нибудь белковым, конопля отлично справляется с ролью наполнителя энергией.

Люди, следящие за фигурой, выбирают конопляный протеин из-за чистоты состава — в нем практически отсутствуют углеводы и жиры. Продукт не нужно никак обрабатывать, готовить — просто разведите порошок в воде, молоке либо других напитках (не алкогольных). Алкоголь вообще не рекомендуется использовать спортсменам, так как в нем довольно много килокалорий, из-за чего может появиться лишний вес. Организм получает полный набор необходимых аминокислот, который быстро усваивается без заметной тяжести в животе. Важным преимуществом является безопасность препарата при соблюдении рекомендуемых дозировок и отсутствии непереносимости организмом.

Помимо преимуществ, у этого, казалось бы, идеального средства есть и недостатки. Если у человека прослеживаются какие-либо нарушения в желудочно-кишечном тракте, конопля может спровоцировать расстройство пищеварительной системы, поэтому перед принятием продукта обязательно проконсультируйтесь с диетологом. Если сильно увлечься порошком и принимать его в чрезмерных количествах, у вас может ухудшиться функционирование почек и печени. У конопли довольно неприятный вкус и аромат, но производители всячески пытаются замаскировать эти недостатки добавками, красителями, подсластителями и ароматизаторами, что существенно понижает пользу средства. Последний, наверное, главный минус конопляного протеина заключается в высокой цене продукта, из-за чего многие отказываются от использования качественных белков и укрепляют иммунитет либо обычной пищей, либо более дешевыми препаратами.

Правильный прием протеина

Чтобы у вас не произошло никаких неприятностей с желудочно-кишечным трактом, а эффект был более заметным, ознакомьтесь с рекомендациями и отзывами докторов и спортсменов по употреблению белковых добавок из конопли. Дневная норма потребляемого белка составляет 2 грамма на 1 килограмм массы человека. К примеру, если вы весите 90 килограммов, дневная норма протеина — 180 г, не нужно ее преувеличивать. В расчет идет не только белок, полученный с помощью конопли, но и белок, находящийся в составе обычной пищи. Для лучшего усвоения протеина из семян конопли нужно заниматься физическими упражнениями, нагружать свой организм, поэтому правильнее принимать порошок после тренировок и соревнований. При первом же изменении в организме или недомогании обращайтесь за помощью к проверенному врачу, который установит проблему и определит, можно ли продолжать прием протеина. Помимо ежедневной нормы, существует и порционная норма — не более 30 граммов за 1 раз. Если вы собираетесь полностью перейти на конопляный белок и принимать его несколько раз в сутки, чтобы выполнить дневную норму, не стоит этого делать. Протеин не зря называют белковой добавкой, так как он идет плюсом к обычной пище, в которой содержатся другие питательные вещества, необходимые организму для нормального функционирования.

## Практическое применение протеина из конопляного семени

Спортсмены обычно смешивают порошок с различными фруктами не только, чтобы избавиться от горчинки, но и для увеличения витаминов. Такую смесь можно потреблять либо в бутылках, либо в специальных шейкерах, в которые добавляют воду, молоко или сок и хорошенько трясут для создания однородной массы. Конопляный белок также употребляется вместе с повседневной пищей. Добавьте ложку порошка в суп и размешайте. Если вы любитель домашних протеиновых батончиков, можете добавлять в их состав конопляный белок. В общем, использовать порошок можно как угодно — просто включите фантазию.