**Rodzaje odżywek białkowych - wybierz najlepsze źródło białka**

**Białko jest niezwykle ważnym elementem diety każdej osoby aktywnej fizycznie. Chcąc zadbać o prawidłową budowę i regenerację mięśni należy zadbać o zaspokojenie dziennego zapotrzebowania na ten istotny makroskładnik. Jak jednak wśród wielu dostępnych na rynku preparatów białkowych znaleźć ten najlepszy? Podpowiadamy jakie rodzaje odżywek białkowych wybrać!**

**Rola białka w diecie sportowca**

Białko, zaraz obok węglowodanów i tłuszczu jest jednym z trzech najważniejszych makroskładników, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pełni ono rolę budulcową, umożliwia prawidłowy wzrost i rozwój człowieka, a także regenerację tkanek. Przyczynia się do budowy nie tylko mięśni, lecz także narządów wewnętrznych, ścięgien, włosów, skóry i paznokci. W żywieniu sportowców szczególną rolę odgrywają białka pełnowartościowe, dzięki którym możliwe jest zbudowanie masy mięśniowej i wyrzeźbienie sylwetki.

**Rodzaje odżywek białkowych**

Na rynku istnieje szeroki wybór odżywek białkowych, które różnią się od siebie źródłem pochodzenia białka i tempem wchłaniania przez organizm. Białko może występować w postaci: izolatu białek serwatkowych, izolatu białek sojowych, albuminy jaja lub kazeiny mleka. Najpopularniejsze **rodzaje odżywek białkowych** to:

- odżywki pełnobiałkowe, zawierające białko nierozłożone,

- hydrolizaty, zawierające częściowo „nadtrawione” białko

- wolne aminokwasy, zawierające białko rozłożone

Odwiedź naszego bloga i dowiedz się jakie [rodzaje odżywek białkowych](http://bodyhouse.pl/Preparaty-bialkowe-i-weglowodanowo-bialkowe-blog-pol-1530097321.html) dają najlepsze efekty! Zapraszamy!

