**Odżywki białkowe - dlaczego warto je stosować?**

**Białko pełni niezwykle istotną rolę w organizmie człowieka. Jego zapotrzebowanie zwiększa się wraz ze wzrostem aktywności fizycznej, dlatego konieczne jest dostarczenie jego odpowiedniej ilości wraz z pożywieniem. Świetnie w tym celu sprawdzają się również odżywki białkowe, które w przeciwieństwie do produktów spożywczych nie zawierają dodatkowych węglowodanów, ani tłuszczy. Sprawdź dlaczego warto je stosować!**

**Rola białka i jego dzienne zapotrzebowanie**

Białko jest źródłem aminokwasów, które są odpowiedzialne na wzrost oraz rozwój tkanek w organizmie człowieka. Co więcej, bierze ono udział w produkcji bardzo ważnych cząsteczek biologicznych, takich jak DNA i hormony. Dlatego właśnie jest ono niezbędne w diecie i przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jego dzienne zapotrzebowanie dla osób, które nie prowadzą regularnej aktywności fizycznej to około 1 g na kilogram masy ciała. Dla sportowców, zapotrzebowanie to wzrasta nawet do 2 g, w zależności od poziomu aktywności fizycznej. [Odżywki białkowe](https://nutrend.pl/bialka-31) są świetnym sposobem na uzupełnienie dziennego zapotrzebowania na ten niezwykle cenny składnik odżywczy.

**Rodzaje odżywek białkowych**

Na rynku istnieje szeroki wybór *odżywek białkowych*, które różnią się od siebie przede wszystkim stopniem rozłożenia białka. Wyróżniamy produkty: pełnobiałkowe - z nierozłożonym białkiem, hydrolizaty - zawierające wstępnie rozłożone białko oraz wolne aminokwasy, czyli białko rozłożone do najprostszych składników. Warto wybierać produkty, które w swoim składzie posiadają przynajmniej 50% białka, najlepiej pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego, ponieważ wykazują one wyższy stopień przyswajalności.

