# Белковый коктейль для похудения в домашних условиях

Здравствуйте! Изначально белковые, или они же протеиновые коктейли, составляли часть спортивного рациона питания для профессиональных атлетов. А в настоящее время их еще успешно применяют как средство снижающее вес. Ведь на усвоение данных напитков организм затрачивает намного больше энергии, чем этого требуется для переработки жировой прослойки или углеводов. Поэтому **белковый коктейль для похудения в домашних условиях** сегодня является отличным решением вопроса для тех, кто не может ограничить себя строгими диетами, но очень хочет избавиться от своих лишних килограммов.

Сегодня интернет пестрит разными **рецептами**, которые легко приготовить самостоятельно. При этом **в** многочисленных специализированных магазинах, сетевых компаниях или **аптеках** тоже можно найти много различных готовых протеиновых смесей, которые надолго дают человеку чувство сытости, ускоряют обменные процессы, снижают его вес за счет жировых накоплений.

А чтобы помочь нашим читательницам разобраться в этом огромном коктейльном разнообразии, я расскажу, что составляет основу классического напитка. **Как** самим их **сделать** дома, используя натуральные растительные ингредиенты? Какие виды протеиновых напитков выпускают известные производители здорового питания?

## Принцип работы протеинового напитка

Функциональная задача белкового коктейля призвана:

* Уменьшить аппетит;
* Увеличить время переваривания углеводов;
* Запустить в организме анти катаболическую реакцию, восполняющую мышечную массу с одновременной потерей жира;
* Ускорить процесс метаболизма;
* Снизить **калорийность** общего рациона;
* Предотвратить проблемы со здоровьем;
* Защитить организм от развития остеопороза.

При этом хочу заметить, что употреблять в больших количествах протеиновый коктейль не желательно. Обычно дневная норма этого напитка должна быть не более стакана. Иначе наличие повышенного количества протеина в составе крови будет способствовать:

1. Накапливанию кальция в почках.
2. Развитию спазм.
3. Вздутию живота при аллергической реакции на лактозу.
4. Появлению азотистых соединений, перегружающих работу печени.
5. Расстройству желудка.

Поэтому здесь следует четко запомнить, что перебор с белками может нанести серьезный вред организму. Однако вернемся к рассмотрению нашего вопроса.

Белковый коктейль **лучше** готовить на соевой, молочной или равноценной им яичной основе.

Эти напитки для человека совершенно безвредны. Работают они за счет разбухания целлюлозы, находящиеся в их составе. А употребление протеиновых напитков «имитируют» полноценное питание, позволяют снабдить организм достаточной энергией и полноценным количеством белков, различных аминокислот, витаминов.

## Разнообразие протеиновых напитков для снижения веса

Тем людям, которые заботятся о своей фигуре, употребление белкового коктейля способно надолго притупить чувство голода за счет длительного усвоения белков. Так как этот напиток обладает достаточно высоким энергетическим потенциалом и низкой **калорийностью**. При этом приготовить его можно самостоятельно из проверенных ингредиентов или купить **в аптеке** готовый сухой концентрат, который при необходимости можно **срочно** использовать в любое время. Поэтому рассмотрим, **как сделать** эти два варианта идентичных напитков и их инновационного аналога.

### Из натуральных продуктов

Сначала я расскажу, **как сделать** классический белковый коктейль. Его рецепт приготовления можно **пошагово** воспроизвести по такой простой схеме.

1. Изначально нужно иметь 350 мл обезжиренного молока.
2. Затем взять блендер и перемешать там молоко с нежирным йогуртом или кефиром. Второго компонента следует взять 100 мл.
3. Для улучшения эффекта и вкусовых качеств, к основному рецепту можно добавить различные натуральные растительные продукты. Так, например, можно **сделать** протеиновый коктейль **с:**

* **Бананом;**
* Льняным семенем;
* Клубникой;
* Творогом;
* Зародышами пшеницы;
* Манго;
* Киви;
* Яблочным соком;
* Сельдереем;
* Овсяными хлопьями;
* Имбирем.

Полученный нежный пенообразный коктейль имеет:

* 244 ккал;
* 27 гр. углеводов;
* 30 гр. белка.

### Из концентратов

Сегодня на полках магазинов здорового питания можно найти белковые коктейли от различных производителей. Это сухие смеси, которые можно быстро растворить в порции воды или молока. А для того, чтобы иметь представление об этих продуктах, я дам небольшой обзор двух наиболее известных компаний.

1. Гербалайф. Она выпускает самые известные белковые смеси для уменьшения веса со вкусом:

* Шоколада;
* Кремового печенья;
* Дыни;
* Клубники;
* Ванили.

**Калорийность** одной порции подобных напитков составляет 205 ккал.

1. Леовит. Протеиновые коктейли данного производителя из состава питания «Худеем за неделю», по **отзывам** многих покупательниц, имеют сбалансированный состав с высоким содержанием белка. Кроме этого фруктоза, которая здесь присутствует, позволяет рекомендовать эти напитки диабетикам. А еще они:

* Обладают приятным вкусом;
* Не вредят желудку;
* Легко готовятся;
* Отлично утоляют чувство голода;
* Имеют приемлемую цену.

### На основе кислорода

Кислородный коктейль сегодня является новым решением для похудения в диетологии от **Елены Малышевой**. Его принцип действия основан на расширении желудка, поглощенным кислородом, который позволяет обмануть чувство голода. Чтобы **сделать** этот удивительный напиток, необходимо приобрести коктейлер и кислородный баллончик. На самый худой конец, источник кислорода можно получить из перманганата калия и обычных таблеток гидроперита. **Как** это **сделать**, можно посмотреть в интернете. За основу здесь обычно берутся:

* Натуральные соки;
* Фито чаи;
* Яичный белок.

А теперь, подводя итог, я хочу дать нашим читательницам несколько маленьких советов. Хотите **срочно** похудеть – пейте белковые коктейли вместо завтрака или ужина. Если же захотите худеть плавно, тогда этими напитками просто заменяйте свои перекусы. При этом и в одном и другом случае эффективность будет максимальной, если прием белковых смесей будет сочетаться с правильными физическими упражнениями и соблюдением диеты.

Всем удачи! До свидания!