

150 گرم در روز از این پروتئین مصرف کنند که البته این مقدار بستگی به وزن فرد و شرایط بدنی او دارد. معمولاً 1 گرم پروتئین یا کمتر به ازای هر 5/0 کیلوگرم از وزن بدن در بدنسازان توصیه می شود.

مصرف بیش از حد پروتئین وی بار کبدی را افزایش می دهد و باعث آسیب های جدی به کبد می شود.

بعضی

فواید این پروتئین شامل موارد زیر است:

1- افزایش توده ی عضلانی بدن (به راحتی جذب بدن می شود)

2- کاهش وزن بدن بخصوص چربی های بدن

3- افزایش قدرت ایمنی بدن توسط افزایش مقدار گلوتامینون

4- پیشگیری از سرطان

5- کمک به فعالیت سلول های لنفوسیت T که نقش مهمی در پاسخ ایمنی بدن دارند و در نتیجه کاهش تحلیل بافت های بدن در طی بیماری و افزایش سطح سلامتی و تسریع بهبودی بدن بعد از بیماری.

مطالعات جدید نشان می دهد این پروتئین از

[سرطان سینه](#) نیز جلوگیری می کند.

پس همانطور که می بینید این فرآورده برای افزایش مقدار عضلات در بدنسازان حرفه ای مفید است، نه برای افزایش وزن در بدنسازان تازه کار و افراد عادی.