

PROPRIEDADES DO SORO DO LEITE E SEU USO PARA O BEM ESTAR FÍSICO

III Congresso Online Brasileiro Multidisciplinar de Saúde, 1ª edição, de 17/06/2024 a 19/06/2024

ISBN dos Anais: 978-65-5465-098-4

DOI: 10.54265/KFER4990

SILVA; Pedro Rubem Nicolau de Albuquerque¹

RESUMO

Introdução: O soro do leite, também conhecido como Whey Protein, é um suplemento nutricional altamente proteico que contém lactose e possui sua forma hidrolisada, essa contendo enzimas que quebram a lactose e a tornam absorvíveis para indivíduos intolerantes a lactose. Esse suplemento é muito nutritivo e auxilia a hipertrofia quando associado a carboidratos, assim recebendo o nome de concentrado e propício ao emagrecimento quando isolado ou hidrolisado. Por possuir bastante aminoácidos o soro do leite é recomendado para dietas high protein ou como um auxiliar na diminuição saudável de carboidratos complexos e hipercalóricos. O soro do leite é muito utilizado antes e depois de treinos para aumentar a disponibilidade de proteínas disponíveis, sendo mais indicado no pós-treino, pois é o momento que o corpo mais tem necessidade de alimentos ricos em proteínas para auxiliar a reconstrução muscular. **Objetivos:** O objetivo dessa revisão de literatura é descrever as características e função do soro do leite, no que diz respeito a uma boa saúde e seu uso adequado. Ela possui como público alvo pessoas que querem ter uma dieta mais balanceada ou praticar esportes. **Metodologia:** Essa revisão literária foi baseada em artigos científicos de cunho descritivos tendo como critério de exclusão os artigos mais diretos de compreensão simplificada que auxiliem na compreensão de um público leigo. **Resultado:** Tendo em vista as referências bibliográficas é evidente que o soro do leite é um suplemento de boa qualidade, pois contribui para uma boa dieta e saúde, é altamente difundido no mercado alimentício, fácil acesso e com eficácia comprovada. **Conclusão:** Levando em consideração os fatos abordados, pode ser dito sem sombra de dúvida que o soro do leite é um bom suplemento nutricional com diversas características benéficas, tais quais a abundância de proteínas e seu potencial para perda de gorduras e construção muscular.

PALAVRAS-CHAVE: Proteínas, Aminoácidos, Whey Protein, Saúde

¹ Uninassau, pedro.nicolau2023@gmail.com