



## Bản Tin Dinh Dưỡng Đạm Sữa Hoa Kỳ cho Lối Sống Năng Động và Lành Mạnh



Đạm whey Hoa Kỳ đóng vai trò quan trọng trong quá trình tập luyện của vận động viên chuyên nghiệp và những người đam mê thể thao. Ngày nay, nhóm người tiêu dùng bao gồm cả những người đam mê thể thao, người cao tuổi cũng như những người trưởng thành quan tâm đến sức khỏe và cân nặng cũng đều phát hiện ra những lợi ích của chế độ ăn chứa đạm như là một phần của lối sống năng động và lành mạnh. Kết hợp đạm whey và sữa chất lượng cao của Hoa Kỳ vào thực phẩm và nước uống tiêu thụ thường xuyên trong ngày có thể giúp người tiêu dùng đạt được chế độ ăn có hàm lượng đạm cao hơn để duy trì một trọng lượng khỏe mạnh, kiểm chế cơn đói và tăng cường sự phục hồi trong luyện tập.

### Đạm Sữa Hoa Kỳ: Sự Chọn Lọc Đạm Thông Minh

Hướng dẫn chế độ ăn uống trên toàn thế giới có xu hướng tập trung vào lượng đạm cần thiết để ngăn ngừa suy dinh dưỡng. Tuy nhiên, ngoài số lượng đạm, các lợi ích của đạm cho sức khỏe con người cũng có thể được tối ưu hóa bằng cách chú ý đến chất lượng đạm cũng như thời gian sử dụng đạm.

#### BẠN CÓ BIẾT:

- Là chất tự nhiên có trong sữa, đạm whey và đạm sữa Hoa Kỳ có chất lượng cao và chứa đầy đủ các axit amin thiết yếu và không thiết yếu mà cơ thể cần.
- Nghiên cứu cho thấy rằng đạm whey Hoa Kỳ có lợi cho việc quản lý cân nặng, cấu trúc cơ thể, sức khỏe cơ bắp, phục hồi sau tập luyện, sức khỏe cho người cao tuổi và nhiều hơn nữa.
- Có ba yếu tố quan trọng khi lựa chọn đạm: số lượng, chất lượng và thời gian. Mục tiêu để có được 20-30 gram đạm chất lượng cao cho mỗi bữa ăn.

Đạm sữa chất lượng cao của Hoa Kỳ là sự lựa chọn tối ưu để đem lại lối sống năng động và giúp mọi người đạt được mục tiêu của họ nhanh hơn:



Kiểm chế cơn đói – Calo thay thế cho calo, đạm whey có thể giúp chúng ta cảm thấy no lâu, hơn cả tinh bột hay chất béo.<sup>10-13</sup>



Phát triển cơ bắp – Việc tiêu thụ đạm whey cùng với luyện tập thể dục thường xuyên có thể giúp cho cơ bắp phát triển nhiều hơn so với chỉ có tập thể dục, hoặc việc tập luyện kết hợp với tiêu thụ tinh bột.<sup>14-19</sup>



Giảm sự hồi phục trong luyện tập – Tiêu thụ đạm whey đi kèm với tập thể dục sẽ giúp hình thành và phục hồi cơ bắp.<sup>14,26,27</sup>



Giúp duy trì cơ bắp – Tiêu thụ lượng đạm chất lượng cao nhiều hơn và kết hợp với tập thể dục thường xuyên có thể giúp duy trì khối lượng cơ bắp khi về già, cho họ cuộc sống năng động hơn.<sup>20,21</sup>



Duy trì một trọng lượng khỏe mạnh – chế độ ăn giảm calo, hàm lượng đạm cao hơn, bao gồm cả đạm whey có thể cải thiện chất lượng của việc giảm cân bằng cách giúp giảm đi lượng chất béo và / hoặc vẫn duy trì cơ bắp.<sup>1-9</sup>

## Sử Dụng Nhiều Đạm Sữa Hơn Trong Tập Luyện: Cân bằng Thời Gian và Số Lượng

Điều then chốt để tối ưu hóa các lợi ích của đạm whey và đạm sữa Hoa Kỳ là chúng ta cần tiêu thụ bao nhiêu và khi nào. Nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng chúng ta nên cân bằng lượng đạm tiêu thụ trong suốt cả ngày để tối đa hóa lợi ích về sức khỏe thể chất và tinh thần<sup>22-25</sup>, có một mức giới hạn tối đa của đạm mà ở mức đó đạm được hấp thụ hoặc sử dụng cho cơ thể cùng một lúc. Ở mức 20-30 gram đạm chất lượng cao cho mỗi bữa ăn<sup>22,23,24</sup> là một nguyên tắc đủ để tối đa hóa lợi ích của đạm. Cũng cần chú ý lượng đạm tiêu thụ sau khi tập luyện; nghiên cứu cho thấy rằng tiêu thụ 20 gram đạm whey sau tập luyện có thể tăng quá trình tổng hợp đạm cho cơ bắp (MPS) ở người trưởng thành khỏe mạnh.<sup>26,27</sup>



Nguồn: Paddon-Jones D, Rasmussen BB. Lượng đạm khuyến nghị trong chế độ dinh dưỡng và công tác phòng chống hội chứng suy giảm khối cơ (sarcopenia): Đạm, sự chuyển hóa acid amin và sự điều trị. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2009;12(1):86-90.

## Có nhiều cách dễ dàng để tăng thêm lượng đạm cho các bữa ăn trong ngày



BỮA SÁNG

Thưởng thức: Sữa chua Hy Lạp với các loại hạt và trái cây.



BỮA TRƯA

Thêm một ly sinh tố trái cây với đạm whey



ĂN NHÉ

Thanh dinh dưỡng/năng lượng làm bằng đạm whey hoặc đạm sữa



BỮA TỐI

Khuấy đạm whey vào súp để bổ sung cho bữa ăn



## NGHIÊN CỨU

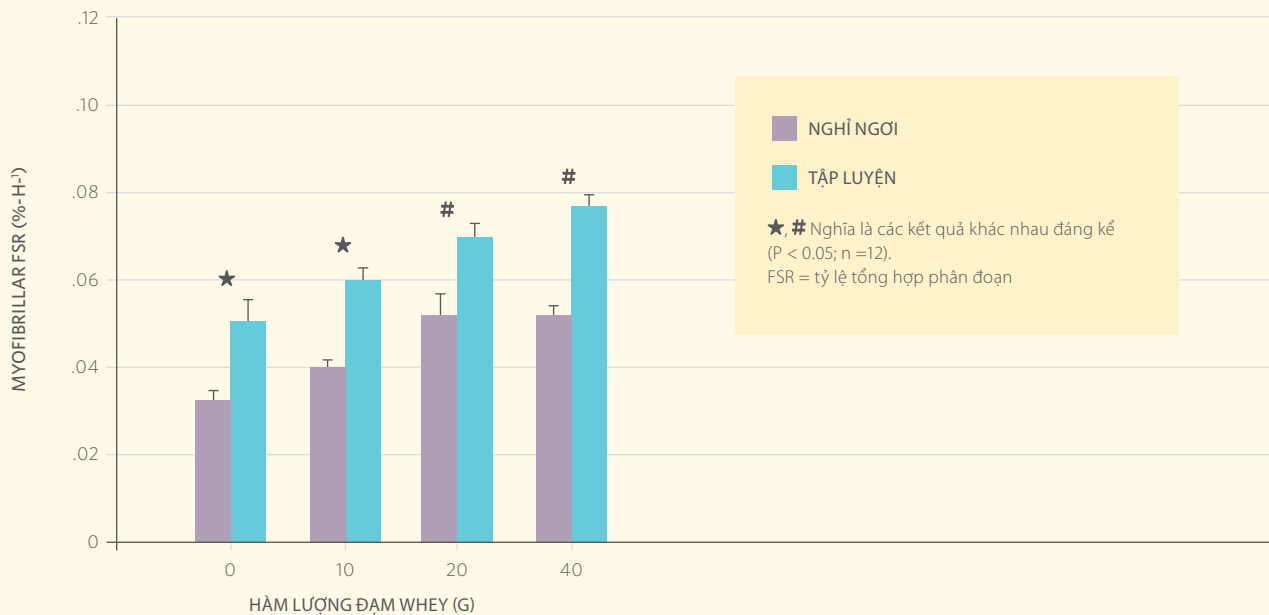
### Tăng Cơ Bắp và Kiểm Chế Cơ Đói Với Đạm Sữa Chất Lượng Cao

Ủy Ban Olympic Quốc Tế đề cập trên Dinh Dưỡng Thể Thao rằng "Thức ăn hay thức ăn nhẹ có chứa đạm chất lượng cao nên được tiêu thụ thường xuyên trong ngày như là một phần của tổng lượng đạm cần thiết cho một ngày, và đặc biệt là ngay sau khi tập luyện, với số lượng đủ để tối đa hóa quá trình tổng hợp đạm, để giúp duy trì lâu dài hoặc đạt được khối lượng cơ bắp và xương và trong việc hồi phục các mô bị tổn thương. Tổng lượng thức ăn hoặc nước uống cung cấp 15-25 g đạm sau mỗi buổi tập sẽ tối đa hóa sự tổng hợp đạm làm nền tảng cho những mục tiêu này."<sup>28</sup>

### Xét Về Khía Cảnh Khoa Học

#### TỐI ĐA HÓA TỔNG HỢP ĐẠM CƠ BẮP

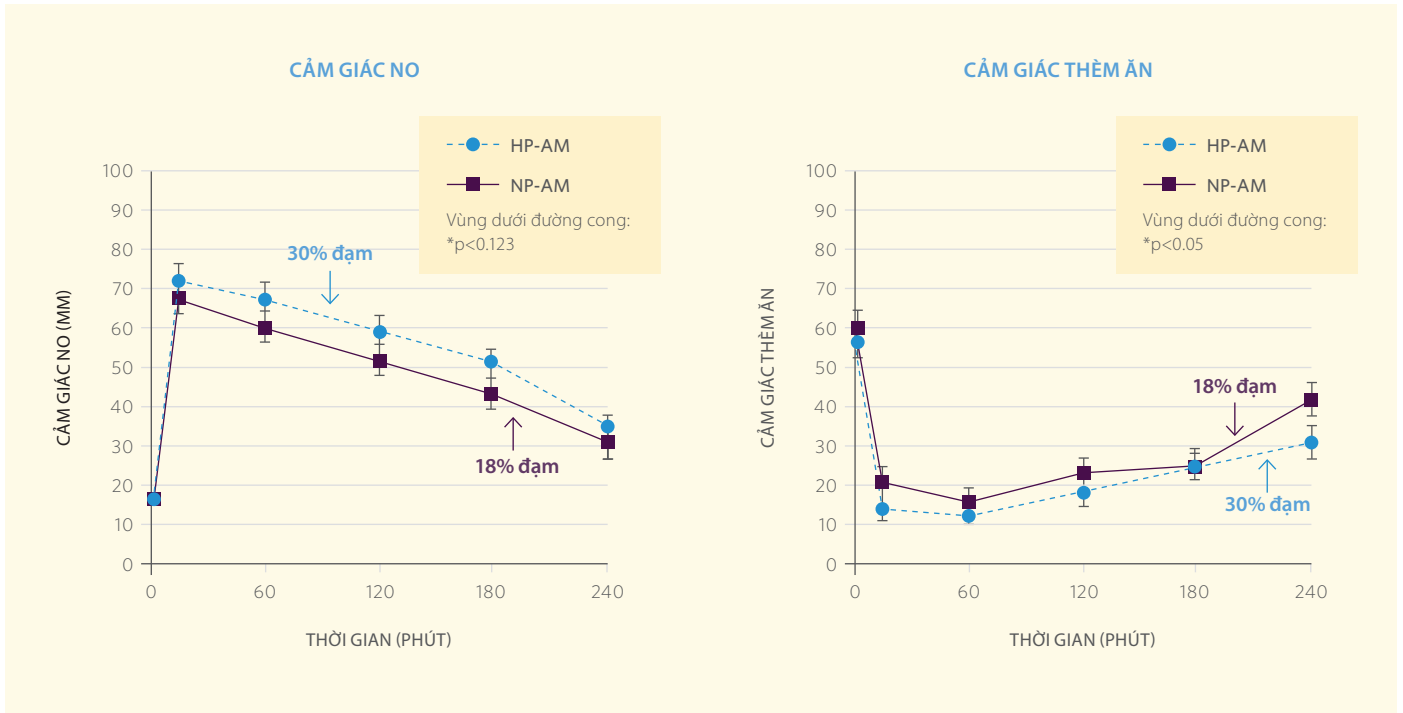
Nghiên cứu cho thấy rằng tiêu thụ 20 gram đạm whey lúc nghỉ ngơi và sau khi tập luyện có thể tối đa hóa tổng hợp đạm cơ bắp (MPS)



Khảo sát ở bốn mươi tám nam thanh niên tập luyện độ bền có tiêu thụ hàm lượng đạm cao trong bữa ăn sáng và ba giờ sau đó, họ thực hiện một buổi tập luyện với cường độ cao, luyện tập độ bền của một chân. Ngay sau khi tập luyện, các đối tượng tiêu thụ nước uống chứa hàm lượng 0, 10, 20 hoặc 40 gram đạm whey phân lập. Sau khi thực hiện đo đạc, đã chỉ ra rằng tiêu thụ 20 gram đạm whey sẽ tối đa hóa MPS lúc nghỉ ngơi và sau luyện tập độ bền.<sup>26</sup>

### KIỂM CHẾ CƠ ĐỐI

Chế độ ăn có hàm lượng đạm cao hơn đã được chứng minh là cải thiện cảm giác no và giảm cảm giác thèm ăn khi hạn chế lượng calo ăn vào, có thể giúp đạt được kết quả tốt hơn khi cố gắng để giảm cân.



Khảo sát ở ba mươi tám phụ nữ tiêu thụ 750-kilo calo mỗi ngày trong chế độ ăn ít năng lượng với hàm lượng đạm là 30 phần trăm (chế độ ăn có hàm lượng đạm cao hơn) hoặc 18 phần trăm (chế độ ăn có hàm lượng đạm bình thường) trong chín tuần. Vào những ngày khác nhau, sự chuyển hóa, cảm giác thèm ăn và phản ứng nội tiết tố được đo hơn bốn giờ khi các phụ nữ tiêu thụ một chế độ ăn có hàm lượng đạm cao hơn hoặc một chế độ ăn có hàm lượng đạm bình thường. Kết quả cho thấy rằng chế độ ăn có hàm lượng đạm cao hơn đã cải thiện nhận thức về cảm giác no và tinh thần vui vẻ khi tiêu thụ ít calo hơn.<sup>29</sup>



HÃY  
LIÊN LẠC

### Tìm thêm thông tin về đạm sữa?

Tuy Hiệp Hội Xuất Khẩu Bơ Sữa Hoa Kỳ® (USDEC) không sản xuất hay bán các sản phẩm bơ sữa, nhưng chúng tôi tự hào hỗ trợ bạn. Vui lòng tìm thêm thông tin về các lợi ích về sức khỏe và dinh dưỡng của đạm sữa Hoa Kỳ tại trang [ThinkUSAdairy.org/Nutrition](http://ThinkUSAdairy.org/Nutrition).

- <sup>1</sup> Layman DK, Evans E, Baum JJ, et al. Dietary protein and exercise have additive effects on body composition during weight loss in adult women. *J Nutr.* 2005;135(8):1903-1910.
- <sup>2</sup> Pasiakos SM, Cao JJ, Margolis LM, et al. Effects of high-protein diets on fat-free mass and muscle protein synthesis following weight loss: a randomized controlled trial. *FASEB J.* 2013;27(9):3837-3847.
- <sup>3</sup> Krieger JW, Sitren HS, Daniels MJ, Langkamp-Henken B. Effects of variation in protein and carbohydrate intake on body mass and composition during energy restriction: a meta-regression. *Am J Clin Nutr.* 2006;83(2):260-274.
- <sup>4</sup> Claessens M, van Baak MA, Monsheimer S, Saris WH. The effect of a low-fat, high-protein or high-carbohydrate ad libitum diet on weight loss maintenance and metabolic risk factors. *Int J Obes (Lond).* 2009;33(3):296-304.
- <sup>5</sup> Westerterp-Plantenga MS, Lejeune MP, Nijs I, van Ooijen M, Kovacs EM. High protein intake sustains weight maintenance after body weight loss in humans. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2004;28(1):57-64.
- <sup>6</sup> Lejeune MP, Kovacs EM, Westerterp-Plantenga MS. Additional protein intake limits weight regain after weight loss in humans. *Br J Nutr.* 2005;93(2):281-289.
- <sup>7</sup> Layman DK, Walker DA. Potential importance of leucine in treatment of obesity and the metabolic syndrome. *J Nutr.* 2006;136(Suppl 1):319S-323S.
- <sup>8</sup> Josse AR, Atkinson SA, Tarnopolsky MA, Phillips SM. Increased consumption of dairy foods and protein during diet- and exercise-induced weight loss promotes fat mass loss and lean mass gain in overweight and obese premenopausal women. *J Nutr.* 2011;141(9):1626-1634.
- <sup>9</sup> Gordon MM, Bopp MJ, Easter L, et al. Effects of dietary protein on the composition of weight loss in post-menopausal women. *J Nutr Health Aging.* 2008;12(8):505-509.
- <sup>10</sup> Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids.* Washington, DC: The National Academies Press; 2005: 843.
- <sup>11</sup> Smeets AJ, Soenen S, Luscombe-Marsh ND, Ueland O, Westerterp-Plantenga MS. Energy expenditure, satiety, and plasma ghrelin, glucagon-like peptide 1, and peptide tyrosine-tyrosine concentrations following a single high-protein lunch. *J Nutr.* 2008;138(4):698-702.
- <sup>12</sup> Beasley JM, Ange BA, Anderson CAM, et al. Associations between macronutrient intake and self-reported appetite and fasting levels of appetite hormones: results from the Optimal Macronutrient Intake Trial to Prevent Heart Disease. *Am J Epidemiol.* 2009;169(7):893-900.
- <sup>13</sup> Leidy HG, Armstrong CL, Tang M, Mattes RD, Campbell WW. The influence of higher protein intake and greater eating frequency on appetite control in overweight and obese men. *Obesity.* 2010;18(9):1725-1732.
- <sup>14</sup> Howarth KR, Moreau NA, Phillips SM, Gibala MJ. Coingestion of protein with carbohydrate during recovery from endurance exercise stimulates skeletal muscle protein synthesis in humans. *J Appl Physiol.* 2009;106(4):1394-1402.
- <sup>15</sup> Tang JE, Manolagos JJ, Kujbida GW, et al. Minimal whey protein with carbohydrate stimulates muscle protein synthesis following resistance exercise in trained young men. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2007;32(6):1132-1138.
- <sup>16</sup> Tang JE, Moore DR, Kujbida BW, Tamopolsky MA, Phillips SM. Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate: effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. *J Appl Physiol.* 2009;107(3):987-992.
- <sup>17</sup> Volek JS, Volk BM, Gomez AL, et al. Whey protein supplementation during resistance training augments lean body mass. *J Am Coll Nutr.* 2013;32(2):122-135.
- <sup>18</sup> Hulmi JJ, Kovanen V, Selanne H, et al. Acute and long-term effects of resistance exercise with or without protein ingestion on muscle hypertrophy and gene expression. *Amino Acids.* 2009;37(2):297-308.
- <sup>19</sup> Holm L, Olesen JL, Matsumoto K, et al. Protein-containing nutrient supplementation following strength training enhances the effect on muscle mass, strength, and bone formation in postmenopausal women. *J Appl Physiol.* 2008;105(1):274-281.
- <sup>20</sup> Yang Y, Breen L, Burd NA, et al. Resistance exercise enhances myofibrillar protein synthesis with graded intakes of whey protein in older men. *Br J Nutr.* 2012;108(10):1780-1788.
- <sup>21</sup> Yang Y, Churchward-Venne TA, Burd NA, et al. Myofibrillar protein synthesis following ingestion of soy protein isolate at rest and after resistance exercise in elderly men. *Nutr Metab (Lond).* 2012;9(1):57.
- <sup>22</sup> Paddon-Jones D, Rasmussen BB. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia: Protein, amino acid metabolism and therapy. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2009;12(1):86-90.
- <sup>23</sup> Breen L, Phillips SM. Skeletal muscle protein metabolism in the elderly: Interventions to counteract the 'anabolic resistance' of ageing. *Nutr Metab (Lond).* 2011;8:68.
- <sup>24</sup> Pennings B, Groen B, de Lange A, et al. Amino acid absorption and subsequent muscle protein accretion following graded intakes of whey protein in elderly men. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2012;302(8):E992-9.
- <sup>25</sup> Layman, DK. Dietary Guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. *Nutr Metab (Lond).* 2009;6:12.
- <sup>26</sup> Witard OC, Jackman SR, Breen L, et al. Myofibrillar muscle protein synthesis rates subsequent to a meal in response to increasing doses of whey protein at rest and after resistance exercise. *Am J Clin Nutr.* 2014;99(1):86-95.
- <sup>27</sup> Tipton KD, Elliott TA, Cree MG. Ingestion of casein and whey proteins result in muscle anabolism after resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2004;36(12):2073-2081.
- <sup>28</sup> International Olympic Committee. IOC consensus statement on sports nutrition 2010. *J Sports Sci.* 2011;29(Suppl 1):S3-S4.
- <sup>29</sup> Leidy H, Carnell N, Mattes RD, et al. Higher protein intake preserves lean mass and satiety with weight loss in pre-obese and obese women. *Obesity.* 2007;15(2):421-429.



Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ văn phòng liên lạc USDEC tại Việt Nam (P R Consultants, Ltd)

Email: [usdec@prcon.com](mailto:usdec@prcon.com) hay 84-8-39301740