

YEAST PROTEIN

1. MIŠIĆNA MASA

Najnovije kliničko ispitivanje sprovedeno 2024. godine u Australiji pokazalo je ono što smo oduvek i znali – protein iz kvasca je isto efikasan kao i protein surutke kada je u pitanju rast mišića i povećanje snage.

Tokom osmonedeljnog programa, 79 zdravih muškaraca podeljenih u tri grupe (protein iz kvasca, protein surutke i placebo) svakodnevno je unosilo 40 g proteina uz redovan trening snage. Rezultati su bili impresivni:

- ✅ Grupa koja je uzimala protein iz kvasca ostvarila je **značajna poboljšanja u ukupnoj nemasnoj mišićnoj masi – lean muscle mass**.
- ✅ Zabeležene su i **jedinstvene prednosti** – smanjenje krvnog pritiska i poboljšana mišićna izdržljivost.
- ✅ Efekti su bili **uporedivi sa whey proteinom**, ali sa dodatnim koristima za zdravlje i sportske performanse.

 Ovi rezultati jasno pokazuju da protein iz kvasca nije samo alternativa whey protein – on je **sledeća generacija proteina** za sportiste, rekreativce i sve one koji žele zdrav, snažan i izdržljiv organizam.

Izvor: <https://www.sci epub.com/JFNR/abstract/15994>

2. UTICAJ NA ZDRAVLJE GASTROINTESTINALNOG TRAKTA

Za razliku od soje i whey proteina, **protein iz kvasca** pokazuje još jednu moćnu prednost – smanjuje inflamaciju i nivoe faktora zapaljenja (IL-6), dok istovremeno jača imunitet povećanjem zaštitnih markera (IL-10, IgA, IgG i IgM) u tankom crevu.

Ali to nije sve! 

Protein iz kvasca podstiče **raznovrsnost i balans crevne mikrobiote**, što znači bolje varenje, efikasniju apsorpciju hranljivih materija i manje neprijatne nadutosti.

- ✅ Jači imuni sistem
- ✅ Manje zapaljenja
- ✅ Balansiran mikrobiom

Izvor: <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/3/458>

3. 🌱 FUN FACT

Na površini od samo 1 ara može se proizvesti:



70 kg whey proteina



180 kg proteina iz soje



neverovatnih **150 tona proteina iz kvasca!**

Protein iz kvasca je **najefikasniji način proizvodnje proteina** – održiv, moćan i prilagođen budućnosti.

4. ⌚ PAMETNA ISHRANA – SPORIJE VARENJE, DUŽA SITOST

Za razliku od whey proteina, **protein iz kvasca se vari sporije**, oslobađajući aminokiseline postepeno. Na ovaj način obezbeđuje se:



Kontinuirano snabdevanje gradivnim elementima – aminokiselinama



Stabilizacija šećera u krvi



Produžena sitost i manje napada gladi tokom dana

Ova osobina je posebno dragocena za osobe sa **dijabetesom i insulinskom rezistencijom**, ali i za sve koji žele bolju kontrolu apetita.

5. 🍪 KAKO SVE MOŽETE KORISTITI PROTEIN IZ KVASCA? (ovde se mogu staviti recepti za svaki proizvod)

Njegova neutralna tekstura i odlična funkcionalnost otvaraju bezbroj mogućnosti:



Proteinska ovsena kaša



Proteinski hleb



Proteinske palačinke



Proteinski puding ili griz



Proteinski cookie



Proteinsko testo za picu

6. 💪 PREDNOST U AMINOKISELINAMA

U poređenju sa whey proteinom, protein iz kvasca sadrži veće koncentracije:

- **Arginina** – stimuliše sintezu proteina i hormona rasta, pospešuje cirkulaciju kroz stvaranje azotnog oksida (NO).
- **Leucina** –ima 10x jače delovanje na mišićnu sintezu od bilo koje druge aminokiseline.
- **Fenilalanina** – učestvuje u stvaranju dopamina, adrenalina, noradrenalina i hormona štitaste žlezde; podržava metabolizam, raspoloženje i moždane funkcije.