

## รวม 3 ยี่ห้อนมโปรตีนสูง อร่อยทานง่าย ดีต่อสุขภาพ 2024

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ย. 2567

นมโปรตีนสูง เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มปริมาณโปรตีนในร่างกาย ไม่ว่าจะผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุที่ต้องการรักษามวลกล้ามเนื้อ แถมมาพร้อมสารอาหารอีกมากมาย

## นมโปรตีนสูง แนะนำยี่ห้ออร่อย 2024 ทานง่าย เอาใจคนรักสุขภาพ



โปรตีนเป็นสารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการสำหรับการสร้างและซ่อมแซมเซลล์ กล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ จะเห็นได้เลยว่าปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์กับผู้ที่ต้องการทานโปรตีนให้เพียงพอในแต่ละวัน “นมโปรตีนสูง” เป็นอีกหนึ่งเครื่องดื่มทางเลือกที่คุณรักสุขภาพเลือกดื่ม ทั้งง่ายและสะดวกในการเพิ่มปริมาณโปรตีนในแต่ละวัน

มาทำความรู้จัก [นมโปรตีนสูง](#)

เครื่องดื่มนมยอตนियุมที่ตอบใจทยุ่ไลฟ์สไตล์คนยุคใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพและความแข็งแรงกันให้มากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ บำรุงกระดูก หรือควบคุมน้ำหนัก นมที่โปรตีนสูงคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร และควรเลือกดื่มนมที่ให้โปรตีนสูงแบบไหน? ไปหาคำตอบพร้อมกันเลย

## นมโปรตีนสูง ข้อควรรู้ในก่อนเลือกดื่ม



สำหรับคนที่อยากจะเลือกดื่มนมที่มีโปรตีนสูง แนะนำว่าท่านต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับสารอาหารและปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมกับร่างกายของตัวเองเสียก่อน

### สารอาหารที่สามารถพบได้ในนมโปรตีนสูง

ในนมโปรตีนสูง นั้นแน่นอนว่าต้องมีโปรตีนเป็นสารอาหารหลัก แต่นอกจากนี้ยังมีสารอาหารสำคัญอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายอีกด้วย อาทิ

- **แคลเซียม** ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- **วิตามินดี** ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม
- **โพแทสเซียม** ช่วยควบคุมความดันโลหิต
- **ฟอสฟอรัส** ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน
- **คาร์โบไฮเดรต** ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- **ไขมัน** เป็นแหล่งพลังงานและช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน

ซึ่งสารอาหารอื่น ๆ ที่อาจพบได้ในนมโปรตีนสูงนี้ จะขึ้นอยู่กับสูตรและยี่ห้อของผลิตภัณฑ์นมโปรตีนสูงนั้น ๆ

### เราควรดื่มนมโปรตีนเท่าไร

เราจะดื่มนมโปรตีนสูงกี่แก้วดีนั้น เราต้องพิจารณาว่า ปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมสำหรับตัวเองคือเท่าไร

เพราะว่าแต่ละช่วงวัยไม่ว่าจะ วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ต่างก็มีความต้องการโปรตีนแตกต่างกัน และจะมีสูตรคำนวณปริมาณโปรตีนที่ต้องการต่อวันคือ น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) x 1 กรัม (หรืออาจปรับเป็น 1.2-1.7 กรัม สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายหนัก) โดยทั่วไปแล้ว การดื่มนมเพิ่มโปรตีน 1-2 หน่วยบริโภคต่อวันถือว่าเพียงพอแล้วสำหรับผู้ใหญ่ทั่วไป

## ใครควรรับประทานนมโปรตีนสูง

- นักกีฬาและผู้ที่ออกกำลังกาย
- ผู้สูงอายุ
- เด็กวัยกำลังเจริญเติบโต
- ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
- ผู้ที่ต้องการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- ผู้ที่มีภาวะขาดโปรตีน
- ผู้ที่ต้องการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

## แนะนำ 3 ยี่ห้อนมโปรตีนสูงที่รสชาติอร่อย ดีต่อสุขภาพของคุณ

นมเสริมโปรตีนมีให้เลือกมากมายหลายยี่ห้อในปัจจุบัน ซึ่งแต่ละยี่ห้อจะมีปริมาณโปรตีน สารอาหาร วิตามินและแร่ธาตุที่แตกต่างกันไป

### 1. Entrasol Platinum

BIOPHARM

# เอนทราซอล แพลตตินัม

เครื่องดื่ม **โปรตีนสูง** ชนิดผง ผสมวิตามินรวมและแร่ธาตุ

New



กด LOVE เครื่องดื่ม  
โปรตีนสูงชนิดผง

## "มอบความรัก ความห่วงใย"

เริ่มกันที่ยี่หอแรก เครื่องดื่มนมโปรตีนสูงชนิดผง Entrasol Platinum ผสมวิตามินรวมและแร่ธาตุต่าง ๆ เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มปริมาณโปรตีนในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือผู้ที่มีภาวะขาดสารอาหาร

Entrasol Platinum 1 แก้วประกอบไปด้วยโปรตีนสูงเฉลี่ย 12.55 กรัม มีใยอาหาร วิตามินซี กรดโฟลิก และแคลเซียมสูง พร้อมวิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายอีก 21 ชนิด ให้พลังงาน 250 กิโลแคลอรี/แก้ว

Enterasol เป็นนมโปรตีนสูงคุณภาพ  
ที่มีรสชาติอร่อยและชงดื่มง่าย  
ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย  
หาซื้อได้ง่ายๆ บน Shopee และ Lazada

## 2. Ensure Gold



นมไฮโปรตีน Ensure Gold โปรตีนคุณภาพดีจากถั่วเหลือง เวย์  
และเคซีน  
เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาพและโภชน

าการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ เครื่องดื่มโปรตีนสูง Ensure Gold ยังมีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายถึง 28 ชนิด ให้สารอาหารครบถ้วน ใหร่างกายแข็งแรง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเกี่ยวกับลำไส้

### 3. Nestlé Boost Optimum



โปรตีนสำหรับผู้สูงอายุ ยี่ห้อไหนดีตัวสุดท้ายขอแนะนำ Nestlé Boost Optimum คือผลิตภัณฑ์อาหารสูตรครบถ้วนที่มีโปรตีนสูง ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ ออกแบบมาเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ที่ต้องการสารอาหารครบถ้วนในรูปแบบที่สะดวกและง่ายต่อการรับประทาน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และผู้ที่มีภาวะขาดสารอาหาร

## ความสำคัญของโปรตีน

เพราะโปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากที่สุดชนิดหนึ่ง การได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอจะเป็นประโยชน์ช่วยเสริมร่างกายแข็งแรง รวมถึงการสร้างและรักษากล้ามเนื้อ ฮอโมน และเอ็นไซม์ที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย เป็นแหล่งพลังงานทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและฟื้นตัวได้ดี

## สรุป นมโปรตีนสูง

### ช่วยเสริมร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า นมโปรตีนสูง หรือนม High Protein เป็นตัวเลือกยอดนิยมสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มปริมาณโปรตีนในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาพ ผู้ที่อยากควบคุมน้ำหนัก หรือผู้ที่ต้องการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย แต่ถึงอย่างนั้น ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมและบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม

ถ้าคุณกำลังมองหา นมโปรตีนสูงเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและบำรุงร่างกาย Entrasol นับเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่น่าสนใจ ผ่านการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ได้สูตรที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้บริโภค