

# Протеины плюсы и минусы

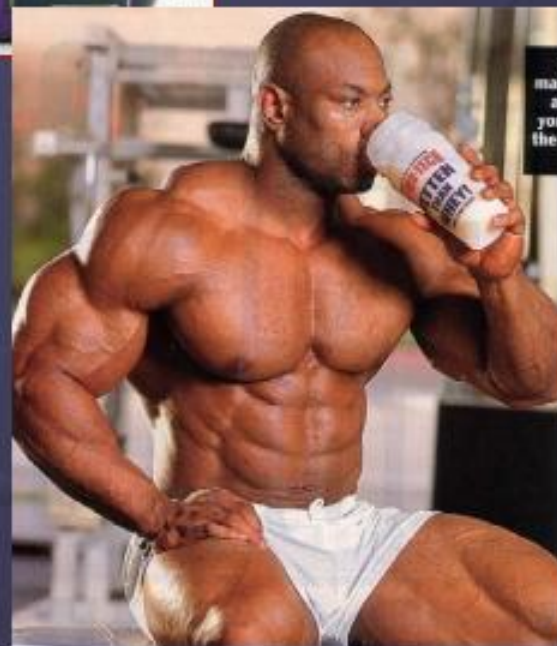
Работу выполнила  
Пивоварова Анна 1Т-52

# Протеин играет важную роль при построении мышц

- Протеины - белки  
высокомолекулярные органические  
вещества, состоящие из альфа-  
аминокислот, соединенных в цепочку  
пептидной связью

# Протеин

- Протеин - самая популярная добавка среди спортсменов. Основой протеина является химически выделенный из продуктов питания чистый белок. Среднестатистический состав протеина: белок 80%, углеводы 10%, жиры 2%, витамины и микроэлементы 8%.
- Многие новички стараются за один прием употреблять огромные дозы этой добавки в надежде, что это даст ещё больший эффект, но это не имеет никакого смысла т.к. организм за один приём пищи не усваивает больше 30-40 г белка.
- Существуют различные вариации протеина. Самыми популярными являются гейнер и казеин.



# Плюсы протеина

- Быстро усваивается;
- Имеет высокую биологическую ценность белка и аминокислот;
- Очищен от жиров и углеводов;
- Можно брать с собой и принимать сразу после тренировки для закрытия белкового окна;
- В пересчете на белок получается дешевле, чем белковая пища.

# Минусы протеина -

- Лишен витаминов и микроэлементов, содержащихся в богатой белком пище;
- У некоторых людей бывает индивидуальная непереносимость;
- Цена одной банки может быть высокой;
- Приедается.