

Спортивные добавки



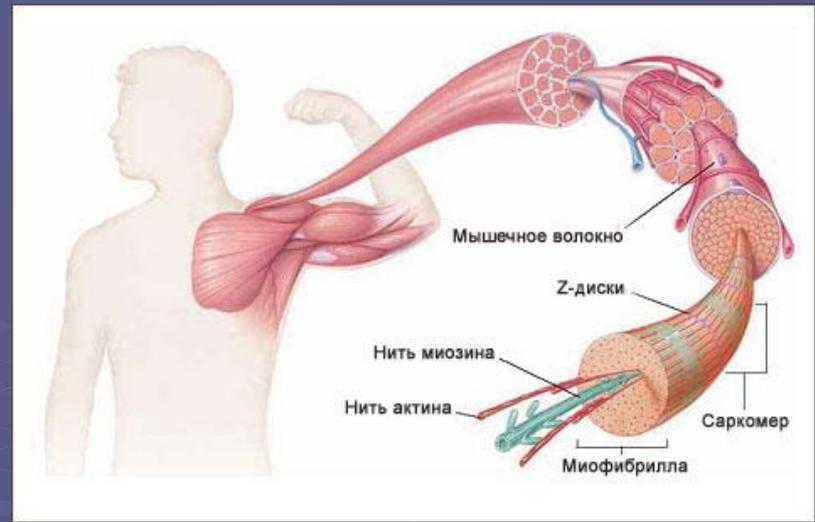
Пожалуй, каждый из нас слышал о спортивных добавках или спортивном питании. Тем не менее, далеко не все те, кто слышал, знают, что это такое.



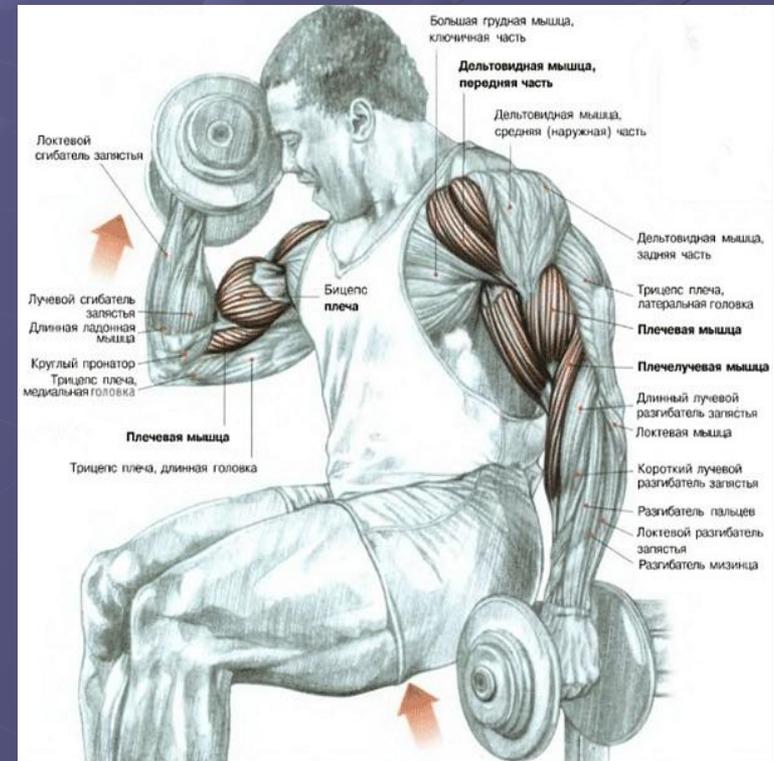
- Спортивные добавки - это специально разработанные препараты для людей, активно занимающихся спортом.
- Эти добавки направлены на улучшение спортивных показателей, повышение выносливости и силы, помогают наращивать мышечную массу и избавляться от лишнего веса. Но как же они работают?



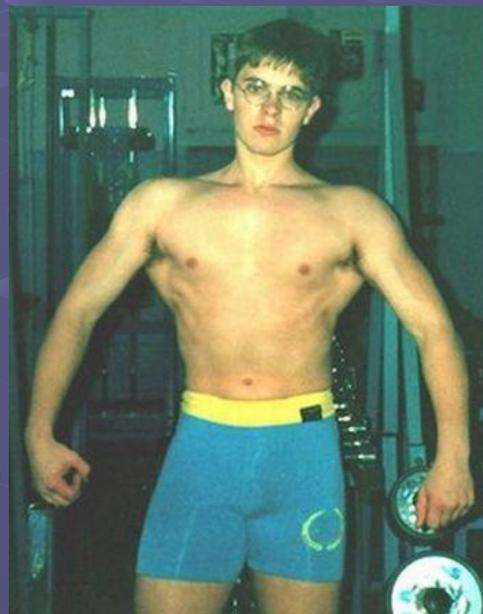
Все мышцы нашего организма состоят из упругой, эластичной мышечной ткани.



Во время тяжелых физических тренировок мышечные волокна повреждаются и появляются микроразрывы.



- Организм сам восстанавливает эти разрывы с помощью белка. В результате мышцы становятся крупнее и сильнее чем раньше.



- Белок – это основной строительный материал всех тканей нашего организма, особенно мышечной. Спортсмены, стремящиеся увеличить свои мышечные объемы, ежедневно питаются белковыми продуктами (яйца, мясо, творог, молоко и т.д.), но не существует натуральных продуктов, которые бы на 100% состояли из белка. Все они содержат лишь небольшую его часть.



Поэтому, что бы
получить необходимую
ежедневную долю
белка, нужно съесть
эти продукты в
огромном количестве,
что многим людям
просто не по карману.



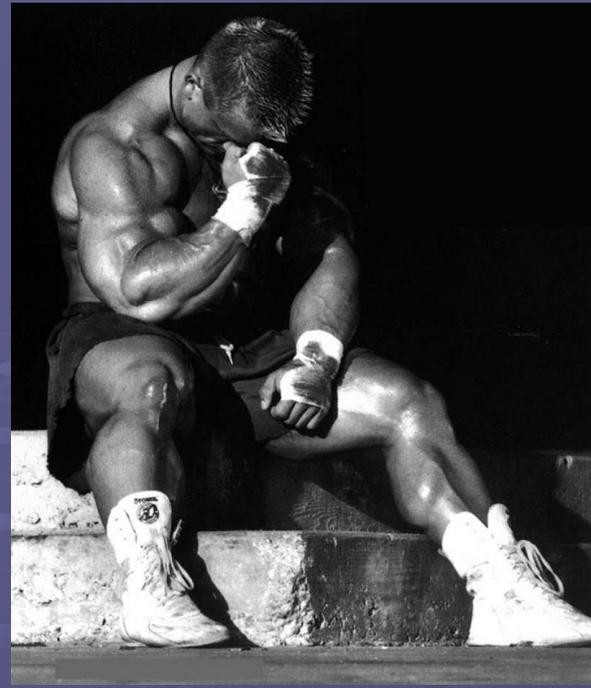
Тут-то на помощь и
приходят
производители
спортивных добавок.



- Спортивные добавки изготавливаются из натуральных продуктов на основе научных исследований и, чаще всего, представляют собой тщательно подобранные по составу, концентрированные смеси основных пищевых элементов, специально обработанных для наилучшего усвоения организмом человека.



- Многие люди, не компетентные в данном вопросе, часто высказывают ошибочное мнение о том, что употребление спортивного питания приводит к ряду проблем и побочных эффектов (например: импотенция у мужчин, болезни печени и сердца, рак мозга, повышение у женщин волосяного покрова и уменьшение груди).
- Подобные последствия характерны для спортсменов, принимающих анаболические стероиды, а не спортивные добавки. Эти препараты не имеют между собой ничего общего.



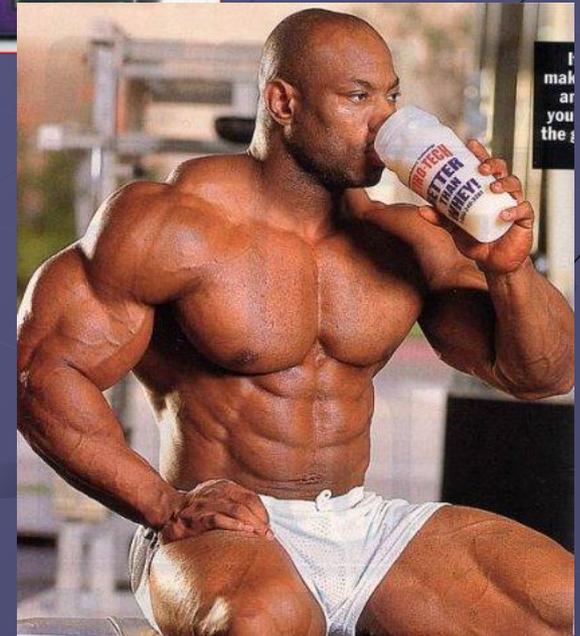
- Стероиды так же направлены на увеличение мышечной массы, но действуют на уровне гормонов, увеличивая в десятки раз в организме основной мужской гормон тестостерон. Они официально считаются запрещёнными препаратами в профессиональном спорте и разрешены лишь в медицине.



Теперь рассмотрим основные спортивные добавки.

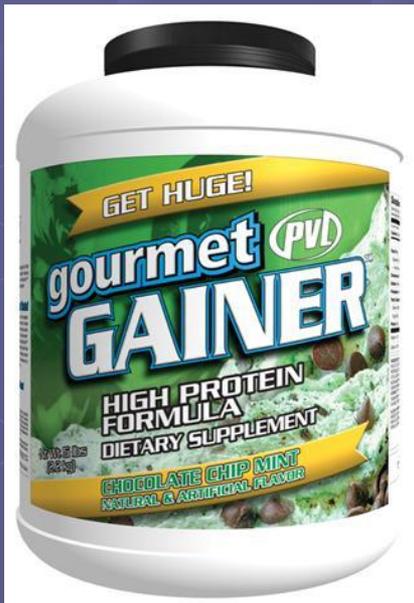
Протеин

- 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.



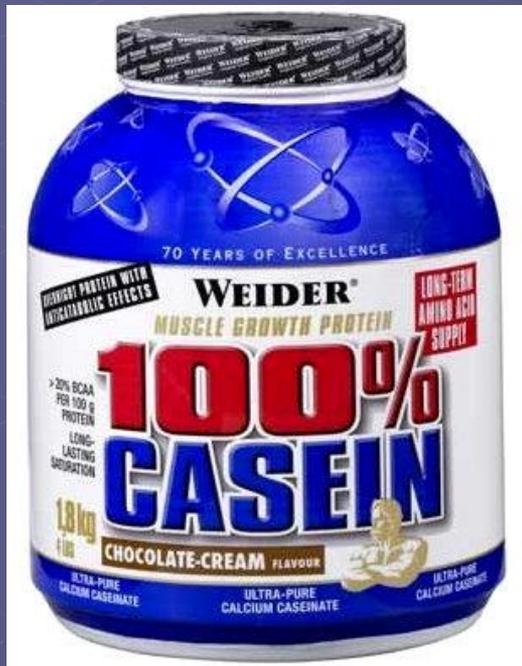
Гейнер

- Гейнер - это добавка, имеющая в своём составе не только большое количество белка, но и углеводов. Она идеально подходит для начинающих и для спортсменов не склонных к ожирению. Но гейнер можно заменить обычным протеиновым коктейлем, добавив туда например бананы или финики, т.к. эти фрукты имеют в своём составе большое количество углеводов.



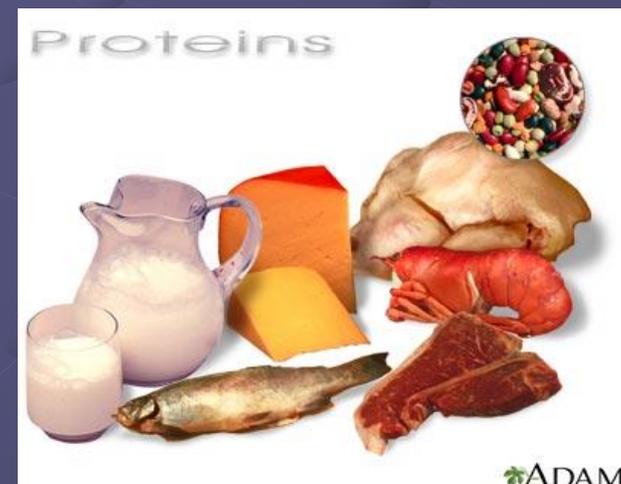
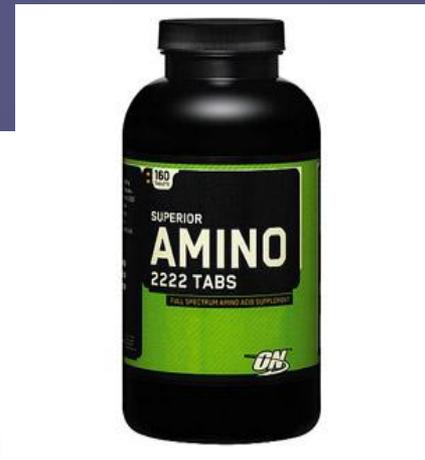
Казеин

- Казеин - это тот же протеин, но имеющий очень долгую усвояемость организмом. Обычный протеин полностью усваивается в течение 30 минут, а у казеина это может достигать до 8-10 часов. Такую добавку очень полезно пить на ночь, что бы у организма в течение всей ночи был материал для восстановления мышечных волокон. Эту добавку можно заменить, например коктейлем из молока и творога.



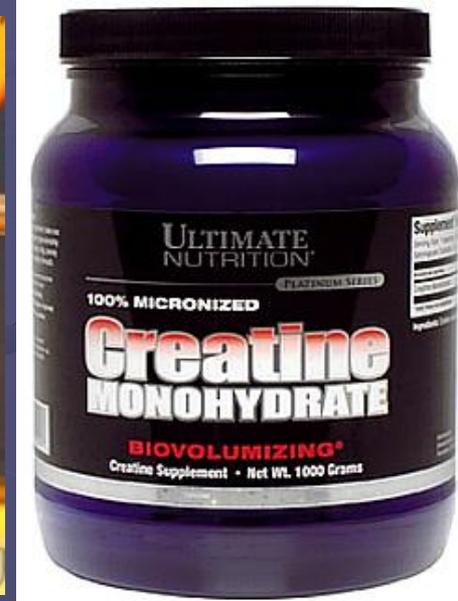
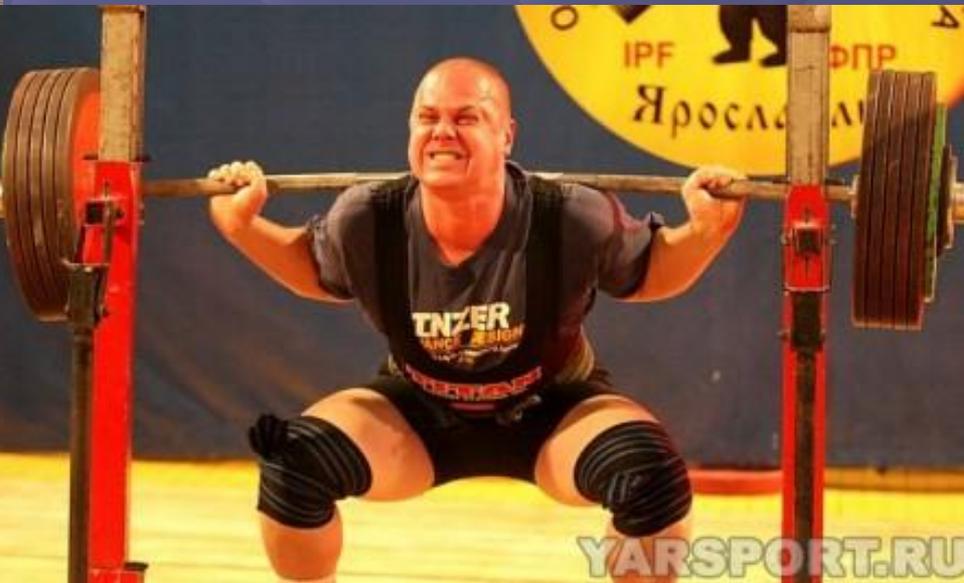
АМИНОКИСЛОТЫ

- Аминокислоты - не менее популярная спортивная добавка, но, на мой взгляд, значение этой добавки сильно преувеличено. В ее основе содержатся такие аминокислоты как валин, лейцин, изолейцин. Эти аминокислоты необходимы для построения мышечной ткани, но все они содержатся в натуральных продуктах (мясо, яйца, творог), которые спортсмены съедают ежедневно в больших количествах. Поэтому если вы не вегетарианец и не сидите на строгой диете, то покупка аминокислот совершенно бессмысленна.



Креатин

- Креатин - спортивная добавка, направленная не на увеличение мышечной массы, а на увеличение силовых показателей спортсмена. Главная ценность креатина связана с усилением кратковременных спортивных показателей, например в беге на короткие дистанции, велосипедном спринте, силовых видах спорта, в пауэрлифтинге. Сам по себе креатин - это один из природных метаболитов, образующихся в мышцах. Есть люди, у которых выработка креатина в организме больше нормы, поэтому эта пищевая добавка не даст им никакого эффекта, лишь потраченные зря деньги.



- Существует так же много других спортивных добавок (сжигатели жира и средства для снижения веса, глютамин, диуретики и т.п.), но действительно ли они эффективны, официально не доказано.



- Производство спортивного питания это огромная мировая индустрия, приносящая его производителям миллионы, а то и миллиарды долларов. Поэтому подделка этих добавок встречается довольно часто, и это является актуальной проблемой на сегодняшний день.



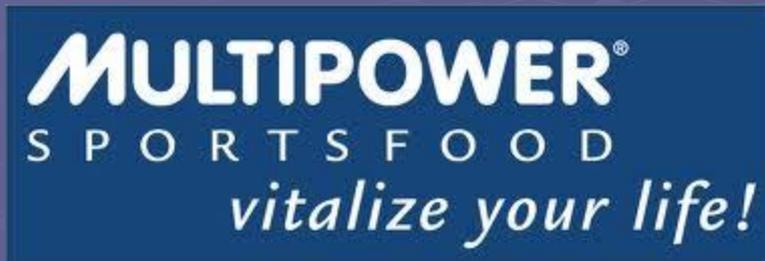
- Обратите внимание, что даже те, кто закупает добавки в магазины, не могут определить оригинальность спортивного препарата, так как современные устройства по изготовлению упаковок достаточно точно копируют настоящие этикетки.
- Также говоря о потребителях спортивного питания, стоит отметить тех, кто, попробовав один раз качественную добавку определенного изготовителя, может уже отличить подделку препарата - как по вкусу, так и по действию.



• Подделывают зачастую иностранную продукцию, поставляемую нам из Германии и из США. Отечественные марки почти не подвергаются подделкам, но и качество отечественных спортивных добавок оставляет желать лучшего. Чтобы избежать подделок, стоит покупать такую продукцию в специализированных магазинах или заказывать напрямую от производителя, но ни в коем случае не в спортзале или у кого-нибудь с рук.



В заключение хочу сказать, что если вы решили купить спортивную добавку, то обратить внимание следует на уже проверенные временем бренды: Multipower, Twinlab, Optimum Nutrition, Universal, Weider.



Но спортивная добавка это всего лишь добавка, и она не может являться заменой полноценной натуральной пищи. Поэтому если вы хотите достигнуть каких либо результатов, то для начала следует наладить свой рацион потребления натуральных продуктов, а уже потом задуматься о добавках.