

Хосе Антонио (Jose Antonio)

# АНАБОЛИЧЕСКИЙ ДРАЙВ

Я преподаю физиологию спорта в одном частном университете Южной Флориды, и вопросы, которые задают мне студенты, бывают довольно просветительские. Самая болезненная тема, которая, по всей видимости, порождает больше всего мифов – это диетарный протеин. Когда студенты узнают, что незаменимыми нутриентами являются только протеин и жиры (то есть, их необходимо включать в рацион, потому что организм не может их синтезировать), а углеводы «заменимы», на их юных лицах сразу появляется отчетливый скептицизм. А когда я рассказываю о том, что протеин фактически может способствовать снижению веса и сжиганию жира, сразу можно заметить коллективные кивки головой. Конечно, конечно, как скажете.

Недавно проведенное исследование проливает свет на удивительные эффекты дополнительного потребления протеина. В ходе эксперимента ученые сравнили влияние высокопротеиновой пищевой добавки и обычных углеводов на композицию тела и физическую функцию стремящихся похудеть пожилых женщин. В исследовании приняла участие тридцать одна женщина с избыточным весом или страдающая ожирением. В течение шести месяцев испытуемые сидели на низкокалорийной диете (1400 калорий – 15 процентов протеина, 65 процентов углеводов, 30 процентов жиров) и наряду с ней дважды в день получали 25 грамм либо протеина в виде пищевой добавки, либо низкокалорийного мальтодекстрина. Да уж, представьте, что через полгода вам сообщает: «Ах, кстати, вы съели сахара больше, чем на фестивале «сахарной ваты».

В результате протеиновая группа показала 8-процентное уменьшение веса тела, тогда как в группе углеводов процент снижения веса составил 4,1. Что касается изменения объема бедер, протеиновая группа показала 5,8-процентный прирост мышц и 3,8-процентное снижение подкожного жира. Ученые заключили, что «высокое потребление протеина в период калорийного ограничения с целью снижения

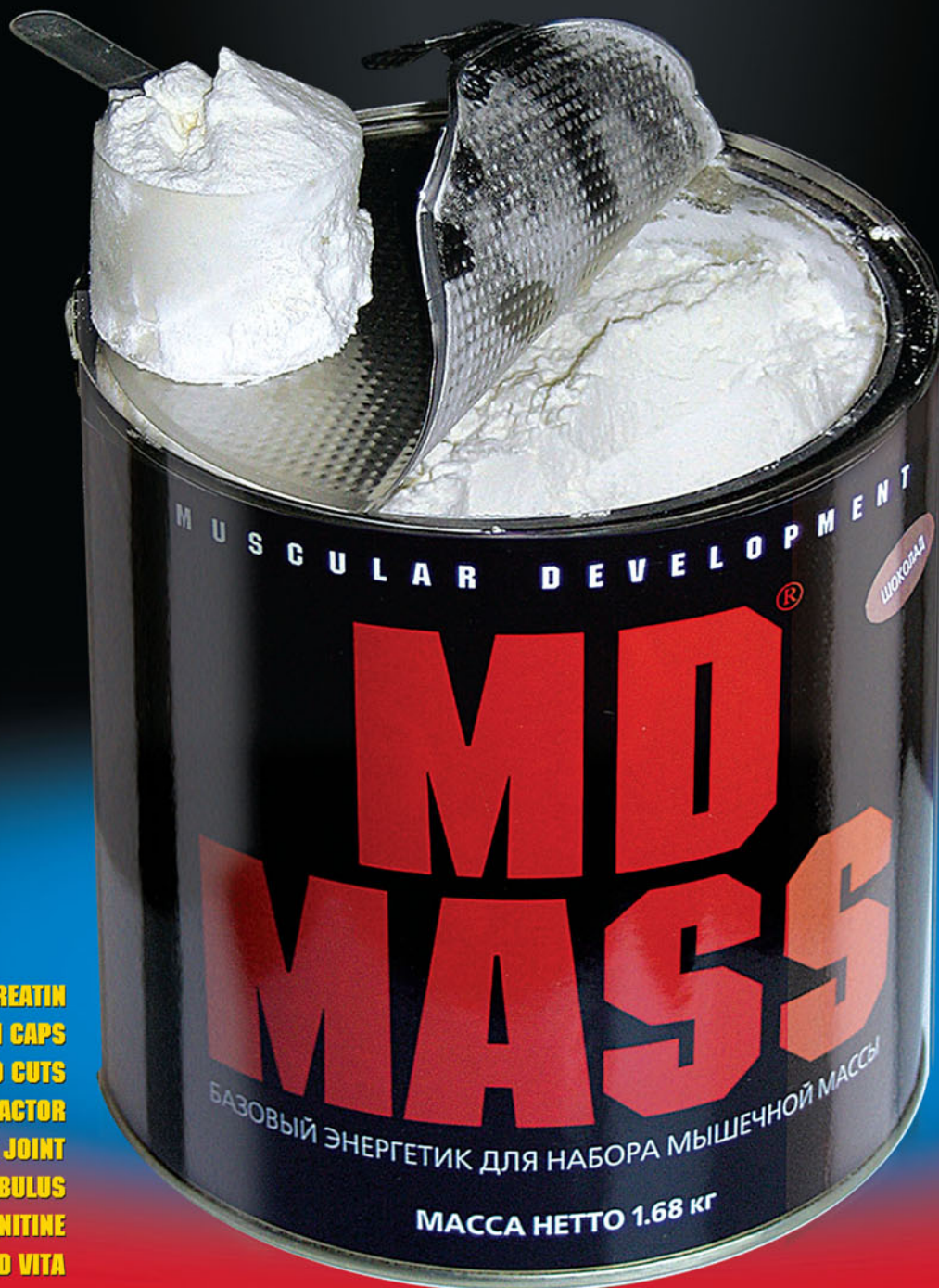


веса способствует сохранению мышц, что в свою очередь усиливает физическую функцию у пожилых женщин».

Если вам интересно, какой из протеинов лучше использовать, порекомендую всем и каждому сывороточный протеин. Известно, что он хорошо стимулирует синтез мышечного протеина, защищает организм от окислительного стресса, играет важную роль в иммунном отклике и, конечно же, эффективен для улучшения композиции тела. В ходе одного недавно проведенного исследования было обнаружено, что у женщин, страдающих ожирением, потребление сывороточного протеина понижало уровень запасенного в печени жира. По сути, этот протеин обладает положительными эффектами не только с точки зрения повышения спортивной результативности, но и в оздоровительном плане! Таким образом, 20-40 грамм сывороточного протеина сразу после тренировки – это то, что доктор прописал. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

# **MD** *MUSCULAR DEVELOPMENT*



**MD CREATIN**  
**MD CREATIN CAPS**  
**MD CUTS**  
**MD G FACTOR**  
**MD JOINT**  
**MD TRIBULUS**  
**MD L-CARNITINE**  
**MD VITA**

**MD ISOLATE**  
**MD MASS**  
**MD PROTEIN**  
**MD WHEY**  
**MD AMINOCAPS**  
**MD AMINOTABS**  
**MD BCAA**  
**MD COLLAGEN**

## **ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО**

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)