



# Пищевые добавки для **сжигания** **жира**

**Стив Холман и Джонатан Лоусон  
(Steve Holman & Jonathan Lawson)**  
**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**

**В**се мы мечтаем найти магическую пилюлю или порошок, позволяющий нам удвоить или утроить скорость сжигания жира и наращивания мышц. Поэтому, проанализировав большую часть самых последних исследований, мы убедились в том, что на рынке есть несколько многообещающих соединений. Похожи ли они на волшебство? Решать вам, поскольку результаты у всех разнятся, вследствие разного метаболизма, физиологии и других факторов. Однако некоторые из них, возможно, помогут избавиться от подкожного жира быстрее, чем вы успеете произнести заклинание «абра-кадабра».

Большинство жаждущих стать поджарым и нарастить мышцы используют кофеин, но кофеин – это не нутриент, это медикамент, хоть и натурального происхождения. Если использовать его нечасто и умеренно, то он способен оказать мощное действие на процессы сжигания жира и построения мышц.

Исследования показывают, что кофеин не только повышает уровень энергии, но и улучшает сократительные способности мышц благодаря стимуляции нервной системы, а это, в свою очередь, способствует сжиганию большего объема жира во время тренировок. Некоторые эксперименты демонстрируют ускоренный метаболизм жира при потреблении кофеина перед физическими нагрузками.

Однако, как мы уже сказали, кофеин – это медикамент, а мы ищем органическое соединение, которое позволит ускорить сжигание жира. И для этого мы выбираем L-карнитин – аминокислоту, которая отвечает за транспортировку длинноцепочечных триглицеридов, то есть жира, в клетки для производства энергии. Этому процессу способствует фермент CPT-1, который можно получить посредством потребления омега-3 жирных кислот. Данный фермент загоняет жир внутрь клеточных митохондрий, где тот впоследствии сжигается, благодаря процессу под названием бета-окисление.

Карнитин не только транспортирует длинноцепочечный жир внутрь митохондрий, но и способствует восстановлению после ин-

## L-карнитин способен ускорять сжигание жира, увеличивать мышечную мощность и улучшать восстановление

тенсивных тренировочных сессий. В ходе одного исследования, проведенного в Университете Коннектикута, 10 здоровых, регулярно тренирующихся с отягощениями мужчин принимали по два грамма L-карнитина ежедневно (доза делилась на два приема – на завтрак и обед) в течение трех недель. Помимо этого, они выполняли по пять

дали, как одна из версий L-карнитина на 34% увеличила сократительные усилия широчайших мышц у собак, а общую выработку усилий – на 31%. (J Strength Cond Res. 17:455-462; 2003)

Таким образом, L-карнитин способен ускорять сжигание жира, увеличивать мышечную мощность и улучшать восстановление. Однако, как оказалось, не только это.

Ученые обнаружили еще один неожиданный эффект потребления L-карнитина тартрата. В ходе исследования изучалось влияние данного соединения на отклик тестостерона и рецепторы андрогена после тяжелого тренинга с отягощениями и послетренировочного потребления углеводов и протеина. Десять мужчин, средний возраст которых составил 21 год, принимали либо плацебо, либо два грамма L-карнитина тартрата в течение 21 дня.

В результате базовый уровень содержания андрогенных рецепторов оказался выше в группе карнитина. А этот же самый эффект является главным действием анаболических стероидов – они увеличивают число андрогенных рецепторов!

Главный эффект с точки зрения сжигания жира заключается в том, что L-карнитин усиленно перемещает жир в митохондрии клеток. Тренинг с отягощениями на плотность, использующий короткие промежутки отдыха между подходами, оказывает сильное воздействие на саркоплазму целевых мышц, где и расположены митохондрии. Этот эффект, а также повышение уровня тестостерона и увеличение количества андрогенных рецепторов, делают L-карнитин ценной пищевой добавкой.

Каким же образом его эффективнее использовать? Мы установили, что 1-3 грамма L-карнитина перед сном дают необходимый эффект в период сушки. Попробуйте принимать L-карнитин для достижения нового уровня поджарости и объемов, но не забудьте и про усиливающий его работу рыбий жир, то есть омега-3. Удачи! **IM**



сетов приседаний из 15-20 повторений. Те же самые тренировки они потом повторили на фоне приема плацебо. В результате, наблюдалось повышение уровня гормона роста в течение первых 30 минут после тренировки (по сравнению с его уровнем в покое) и повышение уровня тестостерона в течение первых 15 минут. Однако разницы между плацебо и карнитином выявлено не было.

Реальная разница наблюдалась в плане мышечных повреждений: 16-23% в группе карнитина против 29-39% в случае плацебо.

В ходе другого связанного с мышцами эксперимента ученые наблю-



# Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
ДЛЯ ФИТНЕСА**





**делает форму**

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