

Бекки Холмэн (Becky Holman)

СВИНОЕ САЛО: НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СТАРУЮ ПРОБЛЕМУ

Книга Гари Таубеса «Почему мы толстеем – И что с этим делать» буквально открывает глаза на эту проблему. Автор последовательно разбирает по кирпичикам всю навязываемую системой здравоохранения пищевую пирамиду, называя большинство углеводов, включая хлеб, главной причиной сегодняшней эпидемии ожирения. Среди самых интересных его идей, основанных на научных исследованиях, то, что жир, на самом деле, не так уж и плох – даже насыщенный. Нам необходимы эти так называемые «плохие» жиры, в умеренном количестве, разумеется, для здоровья и поддержания уровня инсулина на минимальном уровне. Инсулин оказывает ряд негативных эффектов, начиная с накопления жира и заканчивая активизацией воспалительных процессов.

Сведения Таубера о жире содержат следующую интересную информацию о свином сале, одном из самых спорных продуктов:

«Более половины жира в сале (47 процентов) относятся к мононенасыщенным жирам, которые считаются «полезными». Мононенасыщенные жиры повышают уровень липопротеинов высокой плотности и понижают уровень липопротеинов низкой плотности (и то и то очень хорошо, как говорят врачи). Девятнадцать процентов этих мононенасыщен-

ных жиров приходится на долю олеиновой кислоты – той самой, которая содержится в столь популярном в средиземноморской диете оливковом масле. Немногим более 40 процентов жиров в сале являются насыщенными. Но при этом треть из них приходится на долю стеариновой кислоты, которая содержится также в шоколаде и подпадает под определение «полезных жиров», поскольку способна повышать уровень липопротеинов высокой плотности, хотя при этом и не оказывает никакого влияния на липопротеины низкой плотности. Оставшиеся жиры (около 12 процентов) относятся к полиненасыщенным, понижающим уровень липопротеинов низкой плотности, но не влияющим на липопротеины высокой плотности».

Действительно невероятный состав. Таубер заканчивает свой обзор сала следующими словами: «В итоге, более 70 процентов содержащихся в сале жиров способны улучшить ваш холестериновый профиль в сравнении с тем, какой был бы он у вас, замени вы это сало углеводами... Если вы замените углеводы в вашей диете на эквивалентное количество сала, то существенно снизите риск инфаркта». Помните только, что речь идет о рафинированных углеводах. **IM**

Бутч Лебовиц (Butch Lebowitz)

Стив Холмэн (Steve Holman)

ОМОЛОЖЕНИЕ СУСТАВОВ

Согласно статье в декабрьском выпуске журнала Bottom Line Health '11, добавки с имбирем и куркумой способны облегчить боли в коленях. Результаты годичного исследования, опубликованные в журнале Osteoarthritis and Cartilage, показали, что добавки с имбирем снимают боль в коленях. Взаимосвязь между болью в коленях и употреблением имбиря подтвердили и ряд других исследований. **IM**



СУПЕРЗАРЯЖЕННАЯ ОВСЯНКА

Вы, должно быть, знаете, что овсянка – это отличный выбор для завтрака. В одной чашке около 20 граммов медленноусвояемых углеводов, так что у вас не возникнет резкого скачка инсулина; вдобавок, вы получаете около 5 грамм клетчатки. К несчастью, овсянка довольно безвкусная, так что большинство людей добавляют в нее сахар. Чтобы улучшить вкус без добавления лишних углеводов – в одиночку или же в смеси с чем-то, например, фруктами – добавьте черпачок вашего любимого ванильного протеина. Вы получите сладкий ванильный вкус и целых 20 грамм дополнительного протеина для строительства мышц. **IM**





ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

MUSCULAR DEVELOPMENT



MD WHEY 75 – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY 75 это -75% белка молочной сыворотки - белка №1 для построения мускулатуры. В качестве сырья используется белок, полученный в процессе ультрафильтрации, что гарантирует практически полное отсутствие вредного жира и сахарозы. Продукт обогащен комплексом десяти витаминов. Легко смешивается и имеет прекрасный вкус и аромат.

Упаковка: 810 г

MD MASS – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD Mass включает:

Комплекс казеинов молока, соевого и сывороточного белков, позволяющий сбалансировать аминокислотный профиль;

смесь углеводов с пролонгированным временем расщепления;

комплекс десяти витаминов;

Упаковка: 600 г, 1,68 кг

MD PROTEIN – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. Белковая формула MD PROTEIN состоит из 4-х компонентов, содержит 75% белка и обладает высокой биологической ценностью. Продукт содержит минимум жира и простых сахаров. Обогащен десятью витаминами и L-Карнитином.

Упаковка: 450 г, 1,38 кг

MD ISOLATE – это продукт на основе 90% сывороточного изолята, полученного в процессе поперечной микрофильтрации и ионного обмена. Благодаря щадящей низкотемпературной обработке, практически весь белок сохраняет свою биологически активную, неденатурированную форму.

MD ISOLATE содержит менее 1 % жира и лактозы.

Аминокислотный пул MD ISOLATE отличается повышенным, более 24%, содержанием BCAA, а

L-лактальбумин и гликомакропептиды усиливают иммунную систему;

MD ISOLATE имеет приятный вкус и легко смешивается.

Упаковка: 300 г, 900 г

MD WHEY – базовый сывороточный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD WHEY включает:

55% высокоценного сывороточного белка;

комплекс десяти витаминов.

MD WHEY смешивается без миксера и имеет гамму приятных вкусов

Упаковка: 300 г, 900 г

MD GAINER – это базовый молочный гейнер, не содержащий сои. Обогащен комплексом десяти витаминов.

Упаковка: 600 г, 1,76 кг

MD PROTEIN BAR с коллагеном. Вкусы: нежный кокос, хрустящая кукуруза, орех.

Батончик с низким содержанием жира и простых сахаров.

Содержит 24% высокоценного сывороточного белка и гидролизата коллагена, необходимого для здоровья суставов и связок. Обогащен десятью витаминами. Масса Нетто: 50 гр

Упаковка: 12 батончиков в коробке



MUSCULAR DEVELOPMENT



MD – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!

www.sportservice.ru, www.musculardevelopment.ru