

Боб Голдман (Bob Goldman)

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ И СЖИГАНИЕ ЖИРА

В ходе исследования мыши с ожирением, ежедневно получавшие содержащееся в зеленом чае соединение эпигаллокатехин-3-галлат (EGCG) в сочетании с высокожирной диетой, набирали вес значительно медленнее по сравнению с контрольной группой мышей, питавшихся по той же самой диете, но без EGCG. Результаты этого эксперимента, проведенного Джошуа Ламбертом (Joshua Lambert), доцентом науки о продуктах питания Университета штата Пенсильвания, и его коллегами, показали, что мыши, получавшие EGCG, набирали вес на 45 процентов медленнее по сравнению с контрольными грызунами, несмотря на потребление точно такой же пищи.

Результаты также показали, что у мышей, получавших EGCG, наблюдалось почти 30-процентное повышение концентрации фекальных липидов. Учитывая эти данные, можно сделать вывод, что EGCG ослабляет усвоение жиров и одновременно усиливает способность его использования. Ученые заявляют, что человеку придется пить приблизительно 10 чашек зеленого чая в день, чтобы получить ту же самую дозу EGCG, которая использовалась в исследовании. Однако, по их мнению, имеются основания предполагать, что несколько чашек зеленого чая в день могут способствовать контролю веса тела. «Исследования на людях, – а на данный момент их не так-то много, – показывают, что у любителей чая, выпивающих всего лишь одну чашку или более в день, наблюдаются положительные эффекты воздействия на вес тела по сравнению с теми, кто чай не пьет», – заключает Ламберт. **IM**



Lambert, J.D., et al. (2011). Epigallocatechin-3-gallate inhibits pancreatic lipase and reduces body weight gain in

high-fat-fed obese mice. published online ahead of print in Obesity (Silver Spring), June 2, 2011.

Боб Голдман (Bob Goldman)

ЛЕЙЦИН И МЫШЦЫ

Ученые утверждают, что потребление богатого лейцином протеинового коктейля во время выносливостной тренировки может усилить синтез мышц на треть. Команда исследователей из Военного Исследовательского Института Гигиены Окружающей Среды США, Университета Тафтса и Университета штата Луизиана обеспечивала восемь добровольцев во время теста на велотренажере 10 граммами протеинового коктейля, содержащего либо 1,87 грамма, либо 3,5 грамма лейцина. В итоге у тех, кто потреблял коктейль, обогащенный 3,5 граммами лейцина, наблюдалось 33-процентное усиление синтеза мышц по сравнению с теми, кто получал всего лишь 1,87 грамм этой аминокислоты.

«Полученные данные показывают, что усиление биодоступности лейцина во время выносливостной

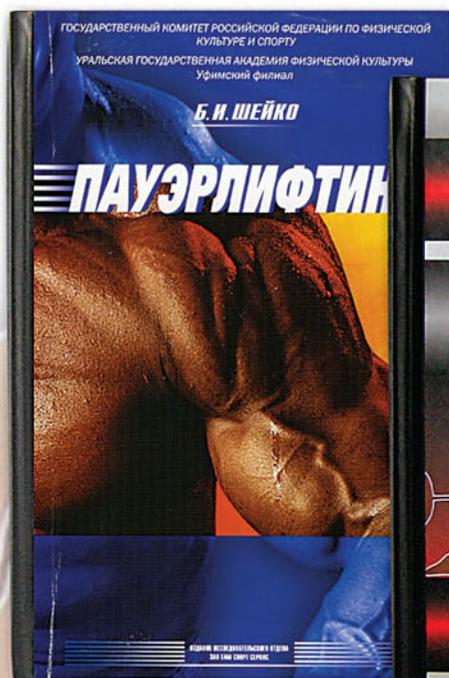
тренировки с умеренной интенсивностью способствует анаболизму протеина скелетных мышц и сохранению эндогенного протеина, – пишут авторы исследования. – Наши результаты дают основание предположить, что повышение содержания лейцина в составе специальных протеиновых добавок для людей, чувствительных к потере мышц, включая тех, у кого наблюдаются протеолитические состояния, такие как кахексия, саркопения и калорийная депривация, может служить основанием для дальнейших исследований». **IM**

Pasiakos, S.M., et al. (2011). Leucine-enriched essential amino acid supplementation during moderate steady state exercise enhances postexercise muscle protein synthesis. Am J Clin Nutr. 94:809-818.

ВПЕРВЫЕ!

**СИСТЕМАТИЗИРОВАН
ОГРОМНЫЙ СТАТИСТИЧЕСКИЙ
МАТЕРИАЛ!**

В этих книгах впервые изложены точные факты и приведены цифры за 25-летний период развития пауэрлифтинга в **России**; включены протоколы всесоюзных соревнований, чемпионатов, первенств в СССР и РФ; систематизирована эволюция рекордов, установленных российскими пауэрлифтерами; проанализирован огромный статистический материал с чемпионатов **Европы** - тройка победителей каждого соревнования, факты зафиксированных рекордов. количество участников и завоеванных медалей в личном и командном зачете.



От автора:

... книги принесут **практическую пользу** работникам физкультуры и спорта, тренерам и спортсменам не только пауэрлифтинга, **но и любителям силовых видов спорта.**



Вы можете приобрести эти книги в салонах "Спорт Сервис", спортивных и специализированных книжных магазинах, заказать через интернет-магазин (www.sportservice.ru) или по телефону **(499) 968-62-44**. Возможна доставка почтой по России.