

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

ХОТИТЕ УВЕЛИЧИТЬ РАЗМЕРЫ - ПИТАЙТЕСЬ СООТВЕТСТВЕННО

На седьмом ежегодном заседании Международного сообщества спортивного питания, проведенном в Клируотере, штат Флорида, в июне, было представлено несколько исследований, имеющих отношение к бодибилдингу. Предлагаем вам с ними ознакомиться:

ФС помогает сосредотачиваться во время тренировки.

Фосфатидилсерин является очень популярной добавкой за счет своих способностей снижать избыточный кортизол – стероидный гормон надпочечников, который оказывает катаболический эффект на мышцы. Различные исследования доказали, что в результате употребления ФС уровень кортизола удается снизить до 30 процентов, однако механизм до сих пор остается неясен. Положительный эффект от приема ФС проявился в самых разнообразных видах спорта: в беге, гольфе, велоспорте и в целом при любой физической активности.

Исследование, представленное на конференции МССП, описывает эффект воздействия ФС на головной мозг 18 участников-мужчин в возрасте от 18 до 30 лет. В течение двух недель испытуемые ежедневно принимали по 400 мг ФС или плацебо, затем тренировались с отягощениями, а после выполняли тесты на скорость вычисления. Участники, принимавшие ФС, справлялись с вычислениями намного быстрее получавших плацебо, что доказывает факт стимуляции умственной деятельности фосфатидилсерином еще до

начала тренировки. Таким образом, прием добавки перед физической нагрузкой поможет сохранять концентрацию и фокус.

Помогают ли аминокислоты с разветвленной цепью (ВСАА) избежать значительных мышечных повреждений?

В данном исследовании приняли участие 9 мужчин в возрасте от 20 до 35 лет, имеющих, по крайней мере, годовой опыт тренировок. Участники в среднем тренировались по четыре раза в неделю и получали аминокислоты с разветвленной цепью или плацебо за 30 минут до сессии, сразу после и 30 минут спустя. Пятиграммовая доза ВСАА состояла из 2,5 г лейцина, 1,25 г изолейцина и 1,25 г валина.

Исследователи измеряли уровень содержания креатинина в крови, чтобы оценить степень мышечных повреждений в результате тренировки. Креатинин – это продукт распада креатина, который находится в мышцах, а во время повреждений, вызванных, к примеру, физическими нагрузками, попадает в кровь. Анализы показали, что у спортсменов, принимавших ВСАА, уровень содержания креатинина в крови оказался ниже на 27 процентов, что доказывает защитные функции ВСАА по отношению к мышцам.

Диета с высоким содержанием протеина помогает сохранить сухую мышечную массу во время диеты.

Большинство исследований изучают эффекты диет на тучных, ведущих малоподвижный образ жизни, людях.

Исследование, представленное на конференции МССП, напротив, изучило эффекты различных пищевых комбинаций на комплекцию активных людей. В исследовании принимали участие солдаты среднего возраста 25 лет, сухого телосложения, что в среднем означает уровень жира в организме 15%. Все участники боролись за место в армейском боевом отряде и находились в шестинедельном тренировочном лагере, где тренировались под контролем по 10 часов в неделю. Во время тренировок солдаты сидели на одной из трех диет:

1. Диета с высоким содержанием белка: 30 процентов протеина, 40 процентов углеводов и 30 процентов жиров, что идентично знаменитой Зональной диете, разработанной биохимиком Барри Сирзом (Barry Sears).

2. Диета с высоким содержанием



Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

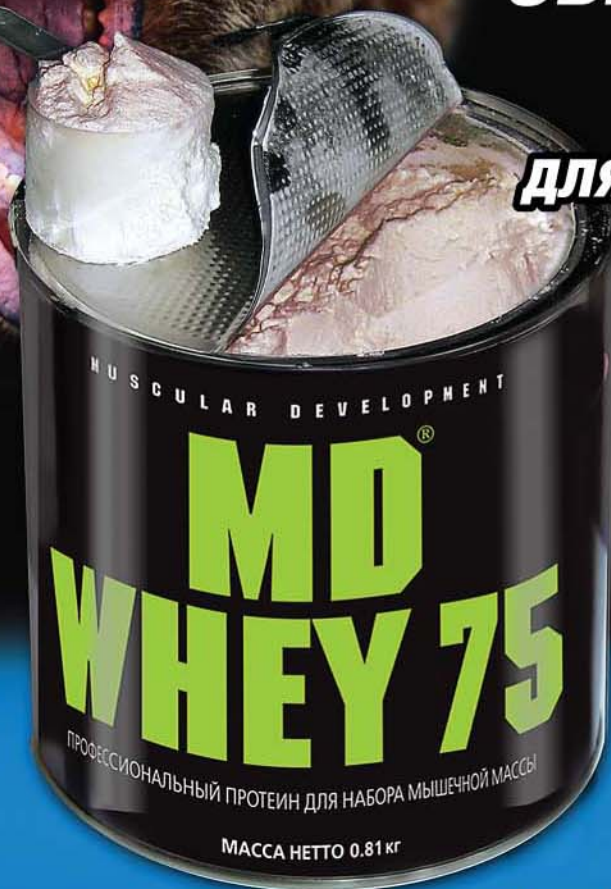
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

75%
СЫВОРОТОЧНЫЙ
ПРОТЕИН
для профессионалов!



Наивысший рейтинг!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru

углеводов: 65 процентов углеводов, 15 процентов протеина и 20 процентов жиров.

3. Контрольная группа: питание без определенной комбинации макронутриентов, но с той же физической нагрузкой, что и в первых двух группах.

По прошествии 6 недель 13 мужчин закончили участие в исследовании. Группа, потреблявшая больше углеводов, потеряла больше всех в весе, а группа, потреблявшая больше протеина, оказалась на первом месте по сжиганию жира. Контрольная и протеиновая группы увеличили массу нежировых тканей – по сути мышц – а углеводная группа, напротив, ее потеряла. Исследование показало, что высокое потребление протеина во время соблюдения диеты помогает людям, ведущим активный образ жизни, сохранить мышечную массу.

Сказывается ли тип употребляемого протеина на физических возможностях?

Семьдесят четыре студента-футболиста были распределены на четыре группы:

1. Группа, потреблявшая по 40 г сывороточной и казеиновой белковой смеси
2. Группа, потреблявшая сывороточный протеин
3. Группа, потреблявшая казеин
4. Контрольная глюкозная группа – никакого протеина

В течение пяти дней спортсмены тренировались с отягощениями и получали добавки после тренировок. Спустя восемь недель были проведены тесты на определение композиции тела и спортивную результативность. Все группы показали примерно одинаковый прогресс в спортивной результативности, особенно в силе, но ни одна добавка не оказалась наиболее действенной. Однако, казеин обеспечил более активное сжигание жира, чем остальные добавки.

Трибулус действительно помогает?

Трибулус является смесью трав, которая, как утверждается, активно стимулирует выработку тестостерона. В основном положительные отзывы об этом препарате были получены из Болгарии, но не повторились в западных исследованиях. В действительности многие исследования показали его эффективность более в стимуляции выработки эстрогена, нежели тестостерона.

На конференции было представлено недавно проведенное исследование, в котором участвовали 28 мужчин в возрасте от 18 до 30 лет, принимавших плацебо или фруктовый экстракт трибулуса, содержащий 40 процентов сапонинов, которые считаются активными факторами трибулуса. Исследование проводилось двойным слепым методом, что не позволяло ни исследователям, ни участникам знать, где плацебо, а где настоящий препарат. Четыре дня в неделю участники тренировались по сплит-программе. В начале исследования, на четвертой и восьмой неделе замерялись ком-



Фотосраб: Майкл Хеббе (Michael Hebbe)

позиция тела, сила, выносливость и анаэробные способности. Также измерялся уровень тестостерона, кортизола и инсулина.

Исследователи обнаружили, что тренировки с отягощением намного улучшили способности мышц к адаптации. Что касается добавок, то никаких дополнительных полезных эффектов выявлено не было. Также не обнаружилось никаких положительных изменений уровня тестостерона и кортизола, хотя группа, получавшая трибулус, показала незначительные изменения уровня инсулина. Хорошие новости: по крайней мере, никаких побочных эффектов.

Эффект от недельного приема бустера оксида азота.

Большинство пищевых добавок, стимулирующих выработку окиси азота (NO) в организме, содержат в себе форму аргинина, как одного из основных элементов. В этом есть смысл, поскольку аминокислота L-аргинин запускает сам процесс синтеза NO в организме. С другой стороны, выработка NO обусловлена не наличием аргинина в организме, а ферментами, которые запускают процесс синтеза NO из аргинина. NO помогает наращивать мышцы за счет увеличения притока к ним крови и, как следствие, кислорода.

Недавно проведенное исследование изучило эффекты популярной в бодибилдинге добавки, которая содержит аргинин-альфа-кетоглутарат, на артериальное кровообращение, циркуляцию аргинина и выработку NO ферментами. Двадцать четыре мужчины в возрасте от 18 до 25 лет в течение недели принимали добавку с NO или плацебо и тренировались перед приемом и после. Сразу перед тренировкой, немедленно после нее и спустя 30 минут их тестировали на артериальное кровообращение.

В группе плацебо уровень аргинина в крови понизился на 0,89 процента, в то время как в группе, принимавшей добавку, он возрос на 84,67 процента. После тренировок артериальное кровообращение усилилось в обеих группах. Уровень NO вырос у всех без существенной разницы, однако, количество ферментов, синтезирующих NO значительно не различалось. Таким образом, в то время как добавка действительно повышает уровень аргинина в крови, все процессы, связанные с выработкой оксида азота, оказались скорее следствием тренировки, чем приема пищевой добавки. **IM**

АТЛЕТ
ЮНИЙ

НЕ ТОЛЬКО

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!

ATHLETE
JUNIOR



ПРОТЕИН № 1

ПРОТЕИН № 2

PROTEIN GAINER № 1

PROTEIN GAINER № 2

ПРОТЕИН № 1 с КРЕАТИНОМ

ПРОТЕИН № 2 с КРЕАТИНОМ

АМИНО № 1

АМИНО № 2

СНИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ



JUNIOR