

Джордж Редмон (George Redmon)

ПОМОГУТ ЛИ КОКОСЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖИРА?

Кокосовое масло является насыщенным жиром, который, как говорят, вреден для здоровья, но оно на самом деле сжигает жир. Причина в том, что оно богато среднецепочечными триглицеридами. Большинство растительных масел состоят из длинноцепочечных жирных кислот, которые запасаются в виде подкожного жира. Среднецепочечные же триглицериды не запасаются и сжигаются практически сразу в качестве топлива. Они не требуют долгого переваривания и быстро всасываются организмом, усиливая также усвоение жирорастворимых витаминов – А, D, Е и К - и множества минералов, особенно кальция и магния.

Кроме того, кокосовое масло притупляет аппетит и, ввиду высокого содержания лауриновой кислоты, ускоряет термогенез, то есть сжигание калорий. Лауриновая кислота ответственна за множество полезных свойств кокосового масла. Наиболее богатым источником лауриновой кислоты, кроме кокосового масла, является материнское молоко, также обладающее множеством целебных свойств.

Имеются также сведения о том, что кокосовое масло способно ускорить активность сжигания жиров посредством стимуляции щитовидной железы, которая контролирует все метаболические процессы в организме. Имеющиеся данные позволяют предположить, что кокосовое масло повышает скорость метаболизма, что



означает повышение интенсивности сжигания калорий в покое, и улучшает общий метаболизм. Когда вы потребляете среднецепочечные триглицериды вместо длинноцепочечных, вы превращаетесь в машину сжигания жира и запасаете его намного меньше.

Кокосовое масло содержит меньше калорий, чем другие жиры и масла. Поэтому при его использовании можно обойтись меньшим их количеством, чем при приготовлении пищи с другими маслами. **IM**

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ФАКТЫ О ПРОДУКТАХ

Согласно декабрьскому номеру журнала Bottom Line Health 2010 года, витамин К более чем на 50 процентов снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у людей. Большинство людей не получают достаточное количество витамина К, который содержится в основном в мясе, сыре и зеленых листовых овощах.

Как утверждает ноябрьский номер журнала Better Nutrition 2010 года, витамин С помогает предупредить остеоартрит. Таков результат исследования 1023 человек в возрасте 40 лет и старше, проведенного в Университете Южной Флориды. Витамин С помогает организму производить коллаген для хрящей, который укрепляет кости и суставы.

Оказывается, соль увеличивает риск развития рака более чем на 15 процентов, если потреблять ее слиш-

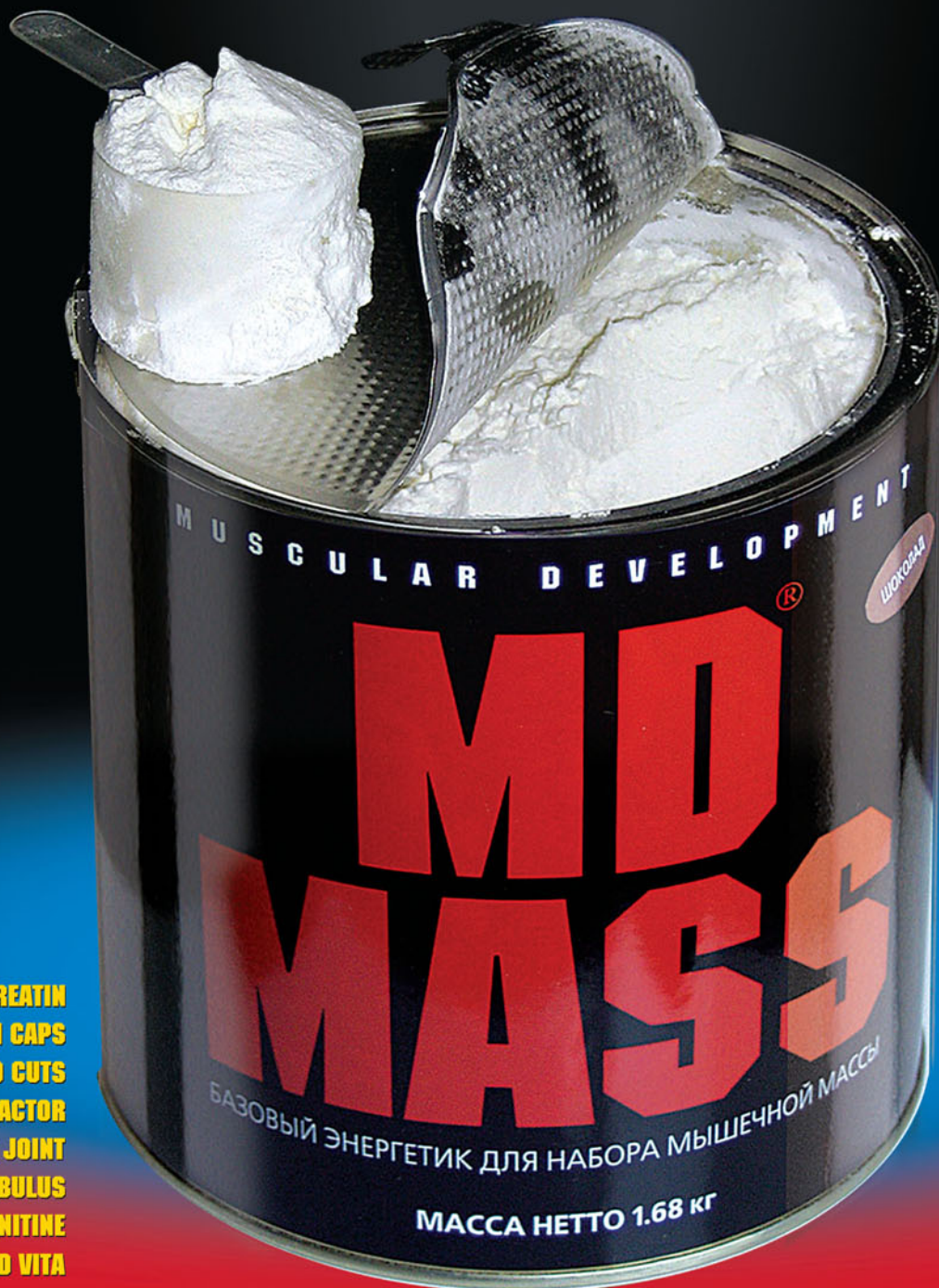
ком много, - об этом свидетельствует японское исследование 2010 года. Главный тип рака, связанный с высоким потреблением соли – это рак желудка.

Рыбий жир может слишком сильно понизить уровень кровяного давления, если принимать его вместе с лекарствами, воздействующими на кровяное давление. Согласно сайту Health.com, рыбий жир может усилить эффекты данных препаратов до опасного уровня.

Сывороточный протеин не просто строит мышцы. Согласно декабрьскому номеру журнала Better Nutrition 2010 года, ученые Университета штата Вашингтон обнаружили, что при ежедневном употреблении он способен понижать кровяное давление. Оказывается, сывороточный протеин улучшает работу кровеносных сосудов. **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

www.sportservice.ru