

Хосе Антонио (Jose Antonio)

ПРОТЕИН И ТЕРМОГЕНЕЗ

Из всех трех макронутриентов протеин обладает высочайшим термическим эффектом. Одна из причин, по которой высокопротеиновые диеты настолько хорошо справляются с задачей изменения композиции тела, заключается в вызываемом ими ускорении метаболизма. При этом, возможно, вы, как и я, задавались вопросом: что эффективнее для термогенеза - протеиновый коктейль или твердый протеин.

Этот эффект был изучен в ходе недавно проведенного исследования. В процессе эксперимента у мужчин 19-28 лет, которые не тренировались, тренировались на выносливость или тренировались с отягощениями, были измерены отклики метаболизма в покое и пищевой термогенез (ПТ) на твердый протеин (батончик) и жидкий протеин (коктейль). Также ученые измеряли расход энергии до потребления пищи и каждые 30 минут после нее – все это в течение 210 минут, то есть, 3,5 часов.

Результаты показали, что скорость метаболизма в покое оказалась существенно выше в группах тренинга на выносливость и с отягощениями, однако относительно килограмма сухой массы результаты оказались не такими значительными. Таким образом, в плане метаболизма мышцы испытуемых, которые не тренировались, ничем не отличались от мышц тех, кто тренировался. Кроме того, при обеих формах употребления протеина наблюдалось значительное ускорение как абсолютного



Модели: Стенсер Невье (Spenser Neveux)/Невье (Neveux)

Одна из причин, по которой высокопротеиновые диеты настолько хорошо справляются с задачей изменения композиции тела, заключается в вызываемом ими ускорении метаболизма. Что эффективнее для термогенеза - протеиновый коктейль или твердый протеин

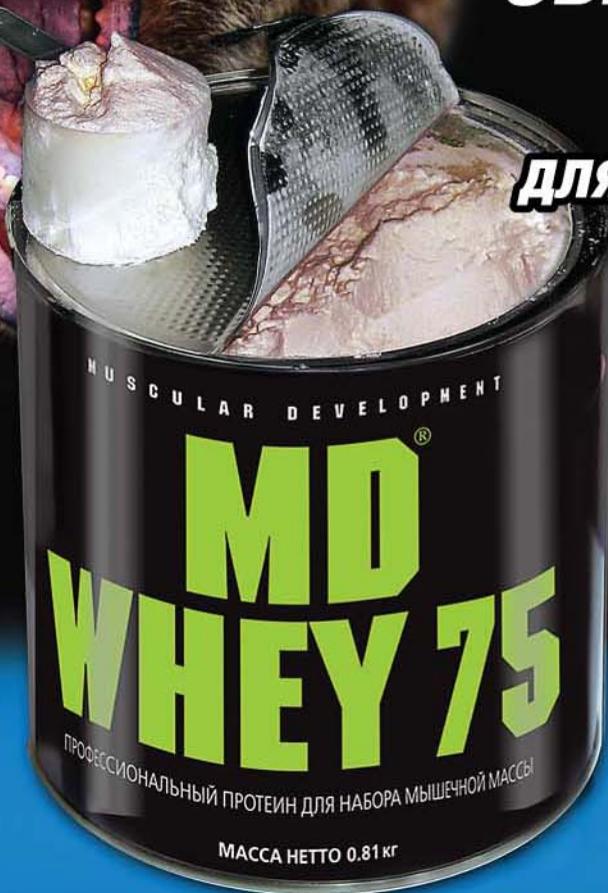
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

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

Модели: Эммануэль ДенКур (Emmanuel DelCour)/Неве (Neveux)



Исследование показало, что парагвайский чай обладает потенциальным противовоспалительным эффектом. Помимо этого, ученые обнаружили, что он препятствует появлению печеночного и мышечного фактора некроза опухолей альфа, а также восстанавливает печеночную инсулиновую сигнализацию у мышей, страдающих ожирением из-за высокожирной диеты

ПТ (количество сожженных калорий за минуту), так и относительного ПТ (количество сожженных калорий за минуту с учетом массы тела), по сравнению с метаболизмом в покое.

Интересный момент заключается в том, что в группе тренинга с отягощениями коктейль вызывал существенное ускорение ПТ (и абсолютного, и относительного) по сравнению с твердым протеином. А в группе, в которой испытуемые не тренировались вообще, относительный ПТ после потребления коктейля оказался значительно меньше, чем при потреблении батончика. Это выглядит несколько запутанно, но если вы регулярно поднимаете веса, то, очевидно, для вас жидкий протеин будет более термогенным по сравнению с твердым. А если вы ведете сидячий образ жизни, то все будет наоборот.

Другие новости связаны с диетами и снижением веса. Представляю вашему вниманию несколько интересных фактов. Карвакрол (2-метил-5-изопропил-фенол) – это монотерпеновый феноловый компонент незаменимого масла, содержащегося во многих ароматических растениях и специях. Да, чтобы понять это, необходимы неслабые знания в области химии, не правда ли? В ходе одного исследования

было обнаружено, что потреблявшие это соединение мыши набирали вес значительно медленнее, а также имели более низкий уровень висцерального жира и пониженный уровень липидов в плазме крови. Таким образом, было установлено, что карвакрол способствовал профилактике ожирения у мышей за счет снижения веса тела, уменьшения уровня висцерального жира и понижения уровня липидов в плазме.

Другое исследование показало, что парагвайский чай обладает потенциальным противовоспалительным эффектом. Помимо этого, ученые обнаружили, что он препятствует появлению печеночного и мышечного фактора некроза опухолей альфа, а также восстанавливает печеночную инсулиновую сигнализацию у мышей, страдающих ожирением из-за высокожирной диеты. Иными словами, это полезная штука.

А между тем, всеми любимый чеснок не только улучшает вкус пищи и отгоняет вампиров, но также обладает эффектом антиожирения. В ходе недавно проведенного исследования ученые пришли к выводу, что «эффект антиожирения - по крайней мере, отчасти - относится к активации протеинкиназы АМРК, ускорению термогенеза и снижению экспрессии множества участвующих в липогенезе генов». **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

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ



JUNIOR