

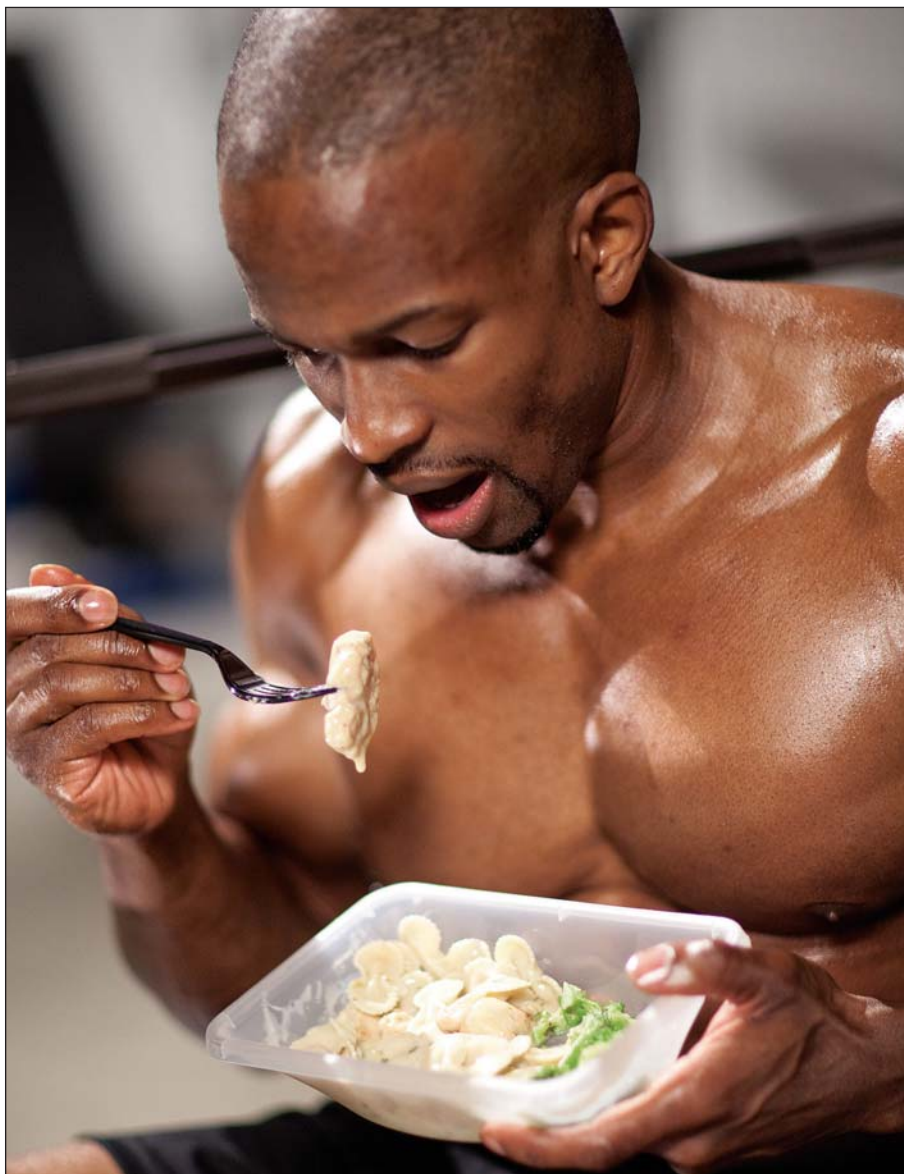
Хосе Антонио (Jose Antonio)

ШЕСТЬ ПРИЕМОВ ПИЩИ В ДЕНЬ - ВЕРНАЯ СТРАТЕГИЯ?

Все мы знаем эту мантру: питайся чаще – пять-семь небольших приемов пищи в день, каждый из которых должен содержать протеин, полезные жиры и углеводы с низким гликемическим индексом, богатые клетчаткой, такие как овощи. Но я также слышал мнение о том, что, возможно, не следует потреблять пищу так часто и вместо этого лучше применять «периодическое голодание». Большинство людей считают этот метод обычным отказом от потребления пищи, который делается время от времени. Однако в этом и заключается проблема. Для разных людей периодическое голодание представляется разным.

Если люди говорят мне, что применяют периодическое голодание, то это может означать, что один или два дня в неделю они просто не потребляют пищу. Вот это голодание. Голодание – это не пропуск обеда. Это не пропуск четвертого приема пищи из шести имеющихся. Голодание – это голодание, а не отказ от одного из приемов пищи. Таким образом, пока Международная Группа Изучающих Голодание Ученых не придумает соответствующего определения, ситуация будет подобна конкурсу бикини – каждый будет видеть то, что хочет. Но давайте, по крайней мере, посмотрим на некоторую статистику того, что случается при смене привычных схем питания.

В ходе недавно проведенного исследования, результаты которого были опубликованы в *International Journal of Obesity*, изучалось влияние периодического продолжительного ограничения энергии и простого продолжительного ее ограничения на сжигание жира, чувствительность к инсулину и другие маркеры риска развития метаболических заболеваний. (1) Другими словами, испытуемые ли-



Модель: Келечи Олара (Keliechi Olara) / Ньюс (News)

бо равномерно снижали калории на шестимесячный период, либо ограничивали калории лишь на два дня в неделю в течение шести месяцев. Обе диеты предполагали в общем целом 25-процентное снижение калорий. Группа продолжительного ограничения сокращала количество потребляемых калорий в течение недели ровно на 25 процентов, тогда как группа периодического ограничения сидела на очень низкокалорийной диете всего два дня в неделю, снижая калории в этот период на 75 процентов.

В результате оба метода показали одинаковую эффективность для сжигания жира. У участников обеих групп наблюдалось сходное снижение уровня



НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ

МИХАИЛ БЕКОВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

www.ironman.ru

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



лептина, индекса свободных андрогенов, уровня высокочувствительного реактивного С-протеина, липопротеинов низкой плотности и липопротеинов высокой плотности, триглицеридов, кровяного давления и увеличение уровня связывающего половые гормоны глобулина и IGF-связывающих протеинов 1 и 2. Однако в группе периодического ограничения уровень инсулина натощак оказался ниже. Таким образом, оказалось, что оба метода сжигали жир практически на одном уровне, а метод периодичности показал улучшение чувствительности к инсулину. Тем не менее, в данном исследовании принимали участие только люди с избыточным весом. Но как повлияют эти методы на тех, кто регулярно тренируется?

В другом, более релевантном, исследовании ученые пытались определить, влияет ли периодическое голодание, связанное с рамаданом, на результативность в 5-километровом забеге, а также на другие параметры, классически связанные с результативностью бега на средние дистанции. (2) Рамадан – это месяц обязательного дневного голодания, которое начинается с рассвета и заканчивается закатом солнца, поэтому для меня это действительно «периодическое голодание». В ходе исследования две группы участвовали в двух экспериментальных сессиях, одна из которых проводилась до наступления рамадана и соответствующего периодического голодания, а другая - в последнюю неделю голодания. Испытуемыми были 18 тренированных бегунов на средние дистанции. В результате эксперимента в конце поста у них наблюдалось ослабление максимального произвольного сокращения, то есть, силы, а также понижение результативности на пять процентов. Изменений в эффективности бега или максимальной аэробной мощности обнаружено не было. Таким образом, исследование демонстрирует, что периодическое голодание во время рамадана может оказать негативное воздей-



Модель: Келечи Опарал/Heise (Neveux)

вие на спортивную результативность.

Так нужно голодать или нет? Или же лучше строго придерживаться стратегии шести приемов пищи в день до конца своей жизни? **IM**

Ссылки:

1 Harvie, M.N., et al. (2011). The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women. *Int J Obes (Lond)*. 35(5):714-27.

2 Brisswalter, J., et al. (2011). Effects of Ramadan intermittent fasting on middle-distance running performance in well-trained runners. *Clin J Sport Med*. 21(5):422-7.

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



АМИНОКОМПЛЕКСЫ

АМИНО 2500

АМИНО 3000

АМИНО 3600

Амино 3600, 3000, 2500 – научно-сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки. Во все комплексы специально добавлен витамин В6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

ВСАА ПЛЮС

ВСАА ПЛЮС – высокоэффективная формула, содержащая незаменимые для роста и восстановления мышц аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин.



МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru