

Хосе Антонио (Jose Antonio)

# СОЯ СТРОИТ МЫШЦЫ

Соевый протеин используется еще с тех времен, когда Джесси Овенс обошел известных атлетов на Олимпийских Играх в Берлине в 1936 г. Да, правда, уже очень давно. Когда я думаю о сое, то на ум приходят японские соевые бобы эдамам. Я не самый большой любитель сои, но я также не пью молоко. Итак, что же мы знаем о сое? Она, конечно, уступает сывороточному протеину, но, опять же, что есть протеин?

Данные о сое весьма интересны. Недавно ученые определили влияние соевого протеина и тренировок с отягощениями на расход энергии в состоянии покоя у женщин в периоде менопаузы. В ходе исследования, длившегося 160 недель, женщин разделили на четыре группы: Gr1 - соевый протеин плюс упражнения, Gr2 - плацебо плюс упражнения, Gr3 - соевый протеин без упражнений, Gr4 - плацебо и отсутствие упражнений. Участники эксперимента получали 25 грамм соевого протеина в день и выполняли стандартную тренировочную программу с отягощениями.

Значительные изменения в уровне метаболизма – это и есть расход энергии в состоянии покоя – были зафиксированы в Gr1 (158 ккал/день, 17 процентов) и Gr2 (110 ккал/день, 9 процентов), тогда как в Gr4 обнаружилось снижение указанных параметров на 4 процента. Таким образом, соевый протеин, принимаемый на фоне тренировок с отягощениями, способен ускорять метаболизм.

В ходе другого исследования сравнивались соевые и протеиновые батончики. Ученые измеряли чистую мышечную массу у мужчин, посещавших тренировки с отягощениями

и получавших соевый или протеиновый батончик (33 грамм белка в день) на протяжении девяти недель. Обе получавшие протеин группы показали прирост в мышечной массе, тогда как в группе, которая только трени-



ровалась, прироста мышечной массы не было. Что интересно, в обеих группах - получавших батончик с сывороточным протеином и не получавших батончик вообще – было отмечено наличие разрушительных посттренировочных эффектов по двум параметрам антиоксидативного статуса. А в группе, получавшей соевый батончик, таковых не наблюдалось. Таким образом, обе получавшие батончики группы показали прирост чистой мышечной массы, однако в соевой группе были обнаружены дополнительные полезные эффекты в виде антиоксидантов.

Другое исследование обнаружило, что соевый протеин, а не молочный, улучшает липидный профиль у здоровых людей. Более того, не было выявлено разницы в уровне синтеза протеина в группах казеинового, молочного и соевого белков.

Так что мораль этой истории такова – соя поможет вам нарастить чистую мышечную массу, да еще с дополнительными преимуществами для здоровья! **IM**

**ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!**



## **СУПЕР L-КАРНИТИН**

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО  
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА  
содержит 1500 мг  
высокоочищенного L-карнитина**

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

