

ГИД ПО СПОРТИВНОМУ ПИТАНИЮ

A glass jar filled with a pink smoothie, topped with a pink straw, and kiwi slices in the foreground.

Как принимать
бад с пользой

12+

Автор: Бронников Р.С.

Руслан Бронников

**Гид по спортивному питанию.
Как принимать БАД с пользой**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Бронников Р. С.

Гид по спортивному питанию. Как принимать БАД с пользой /
Р. С. Бронников — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Автор является специалистом в сфере спортивного и правильного питания, работал консультантом, индивидуально "вёл" спортсменов, выступал с семинарами в школах фитнеса, изучал нутрициологию. Все накопленные знания, изложены в виде краткого методического пособия. За годы работы, я убедился, что тема не так проста, как может показаться. Легко запутаться во всем многообразии БАДов. Сфера здорового образа жизни и питания окутана мифами и заблуждениями, а интернет только усугубляет эту проблему. Методическое пособие позволит в короткие сроки сформировать фундаментальные знания, разобраться, какие добавки применять для решения спортивных задач и профилактики здоровья. Вся информация структурирована. Рекомендую к прочтению любителям ЗОЖ, активного долголетия, правильного питания, а также тренерам и консультантам по спортивному питанию. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Бронников Р. С., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Предисловие	5
Глава 1 Протеин	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Предисловие

Хочу начать наше знакомство с благодарности! Спасибо за выбор, сделанный в пользу прочтения этого методического пособия. К его написанию, меня подвигло желание поделиться опытом и помочь разобраться в многообразии добавок к пище, тем, кто только начинает погружаться в сферу здорового образа жизни и правильного питания. В спорте я уже более 10 лет, на протяжении этого времени, питанию и БАД была отведена далеко не последняя роль. Более трёх лет я работал консультантом по спортивному питанию. Обобщив накопленные знания, родилось на свет это методическое пособие. Оно позволит сэкономить время, деньги, а самое главное сберечь и поправить здоровье. Я стремился написать максимально полезное чтиво без «воды» и ненужной информации, поэтому предлагаю перейти сразу к делу.

Глава 1 Протеин

Белок – один из основных нутриентов питания, состоит из жизненно необходимых аминокислот, которые в свою очередь участвуют во всех биохимических реакциях (например, обновление тканей внутренних органов, построение мышечных волокон, выработка гормонов\ферментов, транспортировка питательных веществ по организму и т.д.).

Существуют определенные нормы потребления белка из расчёта на килограмм веса тела человека. Для мужчин и женщин, ведущих малоактивный образ жизни-1грамм на 1 килограмм веса тела. Для мужчин ведущих активный образ жизни и ставящих перед собой спортивные цели- 2-2.5 грамма на 1 кг, для женщин планка поднимается до 1.5-2 грамм на 1 кг собственного веса. (Например, для спортсмена мужчины весом 80 кг, норма составляет порядка 160 грамм белка в сутки). Это объясняется тем, что помимо обеспечения жизнедеятельности, организму в условиях повышенной физической нагрузки, нужно восстанавливаться и, например, наращивать мышцы. На практике спортсмен не может принимать столько пищи, тут то и приходят на помощь добавки.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПРОТЕИНА:

1.Сывороточный.

–Концентрат сывороточного белка (КСБ)-белок, как понятно из названия, добываемый из одного из компонентов молока-сыворотки. Получают сывороточный протеин путем фильтрации и удаления влаги. Отличается высокой биологической ценностью для всего организма, так как содержит полный спектр из 20-ти жизненно необходимых аминокислот. Является самым востребованным протеином, так как легко усваивается и подходит для любых целей, будь то набор массы, похудение или просто коррекция своего пищевого профиля из-за недостатка белка в рационе. Сывороточный протеин не способствует накоплению жировой массы. Протеин позволяет обеспечить организм необходимым количеством строительного материала, а это, один из главных факторов нормальной жизнедеятельности и достижения спортивных результатов. Протеин не вреден, никак негативно не влияет на внутренние органы, обычный молочный продукт. Но злоупотреблять не следует, так как систематическое превышение суточных потребностей, создает повышенную нагрузку на весь организм.

–Изолят сывороточного белка. Тот же сывороточный белок, но подверженный дополнительной фильтрации, благодаря чему на порцию порошка повышается процент белка, снижается количество жиров и углеводов. Изолят быстрее усваивается (порядка 20 минут). Стоймость продукта повышается в 1.5-2 раза, большого смысла переплачивать нет, но у некоторых имеется непереносимость молочного сахара-лактозы, изолят сыворотки очищен от лактозы и таким людям подойдет именно изолят.

–Гидролизат сывороточного белка. Гидролизат означает, что белок уже частично расщеплен ферментами до аминокислот, это сделано, чтобы максимально снизить нагрузку на желудочно-кишечный тракт (далее ЖКТ) и ускорить процесс усвоения (составляет порядка 15 мин.). Подойдет для людей с проблемами ЖКТ. ВАЖНО, гидролизат может быть двух видов: 1)гидролизат концентрата сывороточного белка (то есть расщепили обычный сывороточный белок, белка на порцию 70-80%), 2) гидролизат изолята сывороточного белка (то есть расщепили изолят сыворотки, белка на порцию 90-95%).

ПРИМЕЧАНИЕ: сейчас многие производители делают сочетание всех трех форм сыворотки. В одной порции может быть смешан концентрат, изолят и гидролизат. Это самая оптимальная формула, обладающая всеми преимуществами и адекватной ценой.

Правила приема и выбора: Количество порций определяется индивидуально, исходя из суточной потребности человека (Например, девушка весом 50 кг ставит цель прирост

мышечной массы, суточная норма белка для нее составляет порядка 1.7 грамма на 1 кг веса тела). Рассчитываем: $50 \text{ кг} * 1.7 \text{ г.} = 85 \text{ г.}$ белка в сутки. Девушка питается 4 раза в день (больше не может, «не лезет»), в каждом приеме пищи примерно 15 грамм белка, итого из обычной пищи получает 60 грамм белка, а потребность 85 грамм. Соответственно ей необходимо дополнить рацион одной порцией протеинового коктейля, в которой будет 20-25 грамм белка.

Сывороточный белок отличается высокой скоростью усвоения (15-40 минут), следовательно, идеальное время приема сразу после тренировки, чтобы насытить организм аминокислотами. По потребности можно добавить еще одну порцию утром после пробуждения, так как после ночного периода восстановления, ночного голодания и активной выработки гормонов, организм нуждается в быстром поступлении аминокислот. Сывороточный белок желателно замешивать с водой, а не с молоком, чтобы не тормозить скорость усвоения. Протеин можно пить на постоянной основе, без перерывов. При выборе протеина стоит смотреть на состав, желателно, чтобы он не был обогащен аминокислотами (это маркетинговый ход), а также содержал около 70-80% белка и как можно меньше жиров/углеводов.

2.Казеин. Протеин, источником которого является молоко. Казеин обладает теми же свойствами, что и сывороточный белок, главное отличие заключается в питательной ценности. Казеин, как правило, достаточно густой и усваивается за счёт этого 4-6 часов (сывороточный обычно жидкий, как вода). За счёт этой консистенции казеин стали использовать для приема перед сном, чтобы закрывать период ночного голодания, а также поставлять необходимые аминокислоты в кровь во время сна, учитывая, что для всех восстановительных процессов и выработки анаболических гормонов нужны все 20 аминокислот.

Правила приема и выбора: Суточная потребность определяется аналогично с сывороточным белком исходя из базового питания. Самое эффективное время приема перед сном или между основными приемами пищи, если нет возможности полноценно поесть (казеин очень питательный и убивает чувство голода надолго). Желателно смешивать с молоком. При выборе следует обращать внимание на состав, часто встречается казеин: мицеллярный, казеинат кальция и концентрат молочного белка (КМБ). Нас интересует мицеллярный или хотя бы КМБ (в кмб порядка 80% мицеллярного казеина и 20% сывороточного).

3.Яичный протеин. Добывается из белка куриных яиц. Редко встречается из-за высокой стоимости, не пользуется популярностью, хотя по аминокислотному профилю он очень хорош. Особенности выбора и приема нет. Достаточно универсален, но всё же хуже подходит, чем сыворотка после тренировки и казеин перед сном.

4.Многокомпонентный протеин. Сочетание различных белков, как правило, сывороточного, кмб и яичного. Он создан для универсального применения в любое время, хорошо справляется с задачами, существуют исследования, которые доказывают преимущество многокомпонента над отдельными видами белка. Хорошо пользуется спросом, когда люди не хотят покупать отдельно сыворотку и казеин.

Правила приема и выбора: После тренировки с водой, чтобы не тормозить скорость усвоения сывороточных белков, перед сном с молоком, чтобы повысить питательную ценность и замедлить всасывание кмб. При выборе следует обращать внимание на виды белка, которые использует производитель. Зачастую добавляют растительные, неполноценные по аминокислотному профилю белки (соевый, рисовый и т.д.) желателно чтобы их в составе не было.

5. Растительный протеин. Добывают из сои, риса, гороха и т.д. Отличаются неполноценным аминокислотным профилем, это плохо, так как наш организм нуждается во всех аминокислотах, более того в растительных белках неподходящие пропорции аминокислот (исключение если производитель сбалансировал состав и добавил недостающие аминокислоты). Берут в основном веганы и спортсмены в пост. Значительно хуже по вкусовым качествам в сравнении с молочными белками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.