

Биоритмы протеина

фото: NutraBolics

Белковые концентраты, или протеины, уже более 60 лет применяются в силовом спорте для повышения результативности тренинга. Когда опытным, а потом и научным путем была выявлена повышенная потребность в белке у лиц, занимающихся силовым тренингом, встал вопрос, как эффективно увеличить потребление пищевого белка.



До недавнего времени белковые концентраты из различных продуктов – сои, молока, яиц и т.д. – использовались лишь в качестве дополнительного пищевого белка, и методика их приема была довольно проста – равномерно в течение дня, через небольшие промежутки времени небольшими порциями. Использовались антикатаболическая, термогенная и пластическая функции порошковых протеинов. Совершенно не изучался вопрос о КПД приема протеинов, о времени, когда организм способен качественно усваивать и использовать белок, а когда почти весь протеин отправлялся гнить в кишечник или выводился почками из организма с мочой.

За последние десять лет все значительно изменилось благодаря серьезным научным исследованиям проблемы приема протеинов и появлению сывороточных протеинов, особенно высококачественных изолятов. Несомненно, рациональное использование протеиновых добавок – один из важнейших факторов, влияющих на успех в формировании телосложения как у женщин, так и у мужчин.

Главное отличительное свойство сывороточных протеинов – это очень высокая скорость усвоения. То есть при употреблении внутрь сыворо-

точные протеины быстро перевариваются, всасываются, и в крови резко и значительно повышается уровень аминокислот. С помощью определенных дозировок сывороточного протеина можно достичь состояния фармакологической гипер-аминоацидемии. То есть настолько резко поднять уровень свободных аминокислот в плазме крови, что это приводит к стимуляции анаболических реакций в мышцах тела. С точки зрения физиологии совершенно понятно, что как только в крови появляется необычно большое количество питательных веществ, у организма есть два пути: усвоить и оставить их у себя или вывести с помощью выделительной системы. Прагматичное тело выбирает первый, стимулируя белковый синтез в мышечной ткани. Также выяснилось, что существуют определенные периоды в течение суток, когда организм усиленно усваивает и ассимилирует белок. Теперь на смену равномерному приему пришла так называемая "пульсирующая" методика приема протеиновых добавок.

Как это выглядит на практике? Например, атлет весом 80 килограммов принимает 3 г белка на килограмм веса в сутки, при условии, что это составляет 40% его суточной калорийности. То есть в сутки ему необходимо 240 г белка.



Из этого количества 140 граммов белка он может принимать из протеиновых порошков. Утром, сразу после пробуждения, он должен принять 70 граммов протеина из сывороточного изолята. Это время, когда организм активнее всего усваивает и ассимилирует белок. Таким образом мы сразу после пробуждения максимально быстро приводим организм в анаболическое состояние после катаболизма последних часов сна. Следующую порцию следует принять в течение 30 минут после тренировки с углеводами или отдельно. Многие принимают углеводы сразу после тренинга, а протеин спустя еще полчаса. Доза должна составить 50 граммов белка из сывороточного протеина, лучше изолята. Оставшиеся 20 граммов необходимо принять перед сном. Тут используется любой не сывороточный, а комбинированный протеин, например ProBolic-SR от MHP или Anabolic Infusion от SAN. В нетренировочный день утренний прием остается прежним, а второй прием протеина должен быть между 17 и 18 часами, принимается 40 граммов белка из любого медленного (не сывороточного) протеина. Последняя вечерняя порция будет равна 30 граммам. Протеин также медленный. С помощью такой методики мы максимально стимулируем анаболические реакции и по возможности предотвращаем катаболизм второй половины дня и нескольких ночных часов.

Рациональное применение протеиновых добавок улучшит вашу результативность, укрепит здоровье и поможет сэкономить деньги.

