

## ПРОТЕИН: ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

### Часть 3: PDCAAS и ПРО-ТФ™

Дэвид Воллмер, доктор наук · Старший научный директор  
и член Научно-консультативного совета

*Это третья статья из четырех, входящих в цикл «Из лабораторий 4Life». Цикл посвящен роли белков в организме и преимуществам протеинового коктейля ПРО-ТФ.*

Из первых двух статей цикла мы узнали, что белок необходим для функционирования организма и обсудили его ключевую роль для роста мышц и адаптации после физической активности. Мы также рассмотрели ПРО-ТФ как высококачественный и удобный в применении протеиновый коктейль, который легко усваивается организмом.

В этой части мы заострим внимание на улучшенной усвояемости ПРО-ТФ, которая облегчает абсорбцию коктейля вашим организмом.

В настоящее время качество пищевых белков оценивают по коэффициенту их усвоения – PDCAAS. Он учитывает аминокислотный состав (химическую ценность) и полноту переваривания (биологическую ценность) белков человеческим организмом. Рейтинг PDCAAS принят Сельскохозяйственной и продовольственной организацией ООН (ФАО)<sup>1</sup>, Всемирной организацией здравоохранения<sup>1</sup> и Управлением США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA)<sup>2</sup>.

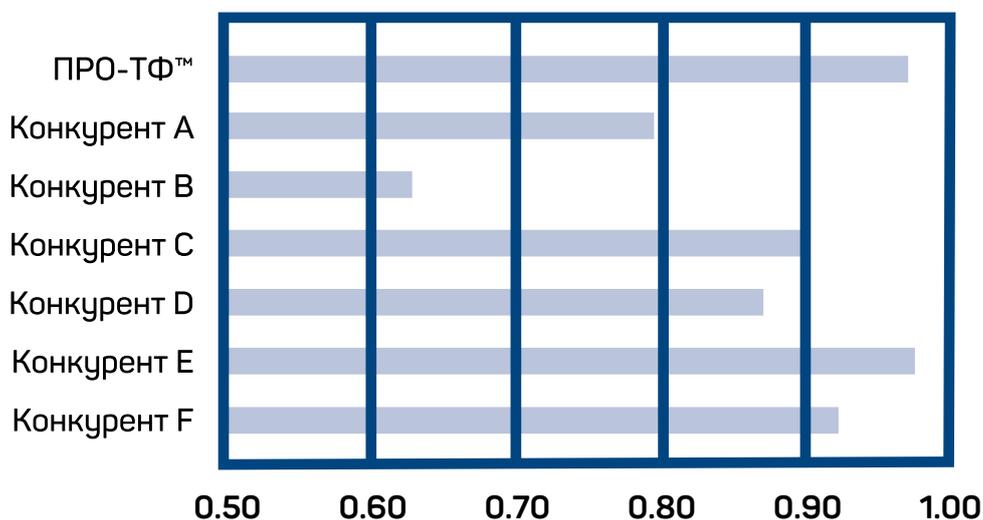
Если говорить кратко, качество источника белка определяется количеством необходимых человеческому организму аминокислот, а также способностью организма переварить этот белок. Тест PDCAAS рассчитывает соответствие аминокислотного профиля белка стандартному аминокислотному профилю, а также он скорректирован по усвояемости методом анализа образца фекалий, взятого после приема белка. Усвояемость выражается в цифрах от 0 (самая низкая) до 1 (самая высокая), и в основном зависит от количества аминокислоты, содержащейся в белковом источнике в наименьшем количестве. Ниже вы найдете значения PDCAAS для некоторых распространенных продуктов.

## PDCAAS для распространенных продуктов

Сыворотка	1.00	Фрукты	0.76
Коровье молоко	1.00	Овощи	0.73
Куриное яйцо	1.00	Бобовые	0.70
Говядина	0.92	Крупы и производные	0.59
Соя	0.91	Пшеница	0.42

Как вы видите из таблицы, белки молочного происхождения, в том числе сыворотка, имеют высокий рейтинг по шкале усвояемости. Однако это не означает, что все сывороточные белки, доступные в продаже, одинаковы по качеству.

4Life работала в сотрудничестве с международно известной, независимой и сторонней лабораторией для определения PDCAAS протеинового коктейля ПРО-ТФ™ и некоторых других популярных протеиновых порошков, включая и те, которые их производители называют чистым протеиновым изолятом.



ПРО-ТФ превзошел по показателям большинство своих конкурентов. Вероятно, что результаты связаны с большим, чем у конкурентов, содержанием незаменимых аминокислот. В дополнение к этому, ПРО-ТФ содержит в каждой порции 300 мг 4Life Трансфер Фактора™, в состав которого входят биоактивные белки, выделенные из молозива и яиц, что могло привести к более высокому показателю усвояемости, чем у большинства других протестированных продуктов.

Я считаю, что благодаря высокой усвояемости, легкости переваривания и повышенной абсорбции ПРО-ТФ является лучшим вариантом протеина для ежедневного употребления!\*

1. FAO/WHO Expert Consultation (1990) Protein Quality Evaluation. Food and Agricultural Organization of the United Nations, FAO Food and Nutrition Paper 51, Rome.  
2. United States Federal Register, Vol. 58, No. 3, Wednesday, January 6, 1993.



БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ И НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ.