



ПРОТЕИН: ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Часть 1: Питание и белковая потребность

Тай Хопкинс, доктор наук, сертифицированный спортивный тренер, член Американского колледжа спортивной медицины, член Научно-консультативного совета 4Life

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

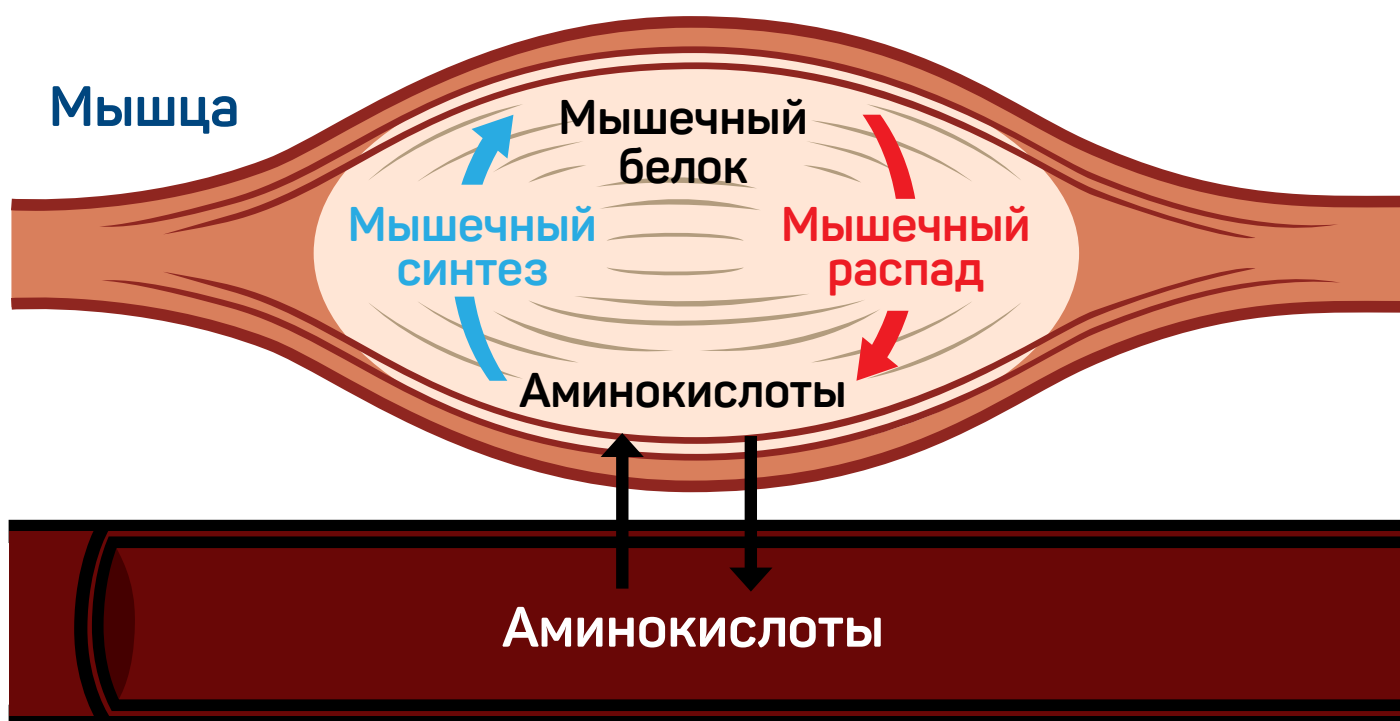
Белки, углеводы и жиры – это три макронутриента, которые обеспечивают энергетические потребности организма. Важно помнить, что каждый из них играет жизненно важную роль в общем состоянии здоровья.

Белки задействованы почти во всех физиологических реакциях и структурах. Часть всех тканей тела состоит из структурных белков, а конкретно мышечная ткань – из сократительных. Белки казеин и гемоглобин играют ключевую роль в хранении и транспортировке веществ в организме. Некоторые белки действуют как ферменты, способствуя другим жизненно важным процессам в организме. Трансфер факторы, которые помогают в работе иммунной системы, являются примером защитных белков. Как вы понимаете, белки не просто важны, они необходимы для поддержания жизни.

Белок, полученный с пищей, и постоянные физические упражнения становятся строительными блоками для увеличения мышечного размера, роста силы и повышения уровня энергичности у активных людей. Ученые из Исследовательского института армии США опубликовали два систематических обзора, анализируя исследования в этих областях.

Они обнаружили, что увеличение потребления белка в сочетании с увеличением продолжительности, частоты и объема тренировок привело к увеличению мышечного размера, силы и мощности. Также учеными сделан вывод, что прием белка после ежедневных упражнений может быть полезен для уменьшения болей в мышцах и маркеров повреждения мышц. Другими словами, белок помогает физически активному и ежедневно упражняющемуся человеку восстанавливаться более эффективно. Очевидно, что помимо поддержания основных функций организма белок также играет ключевую роль в усилении функции мышц.

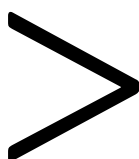
СХЕМА БЕЛКОВОГО РАСПАДА И СИНТЕЗА



Кровь

Гипертрофия случается, если

Мышечный синтез



Мышечный распад

КАКОВА ВАША ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКЕ

Рекомендации по норме потребления белка варьируют в зависимости от источника. Академия питания и диетологии США и Американский колледж спортивной медицины выступили с рекомендациями, основанными на возрасте и уровне активности. Потребность в белке выше у растущих детей и людей старше 50 лет, поскольку они теряют больше мышц вследствие возрастных изменений. Кроме того, потребление белка может быть полезно в управлении весом, поскольку протеин подавляет аппетит лучше, чем другие макроэлементы. Он также может быть хорошей заменой для насыщенных калориями жиров.

КАТЕГОРИЯ НАСЕЛЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИЕМУ (В ДЕНЬ)
Малоактивные взрослые	0.8 – 1.0 г на кг веса тела
Дети (0-1 год)	1.4 – 1.6 г на кг веса тела
Дети (2 – 18 лет)	1.2 – 0.85 г на кг веса тела ^
Взрослые старше 50 лет	1.0 – 1.1 г на кг веса тела
Активные взрослые (выносливость)	1.2 – 1.8 г на кг веса тела
Активные взрослые (сила)	1.2 – 2.0 г на кг веса тела

^ 1,2 г для двухлетнего ребенка и 0,85 г для 18-летнего

КОГДА МНЕ СТОИТ ПОТРЕБЛЯТЬ БЕЛОК?

При сидячем образе жизни белок следует включать в нормальную, сбалансированную диету во время основных приемов пищи и перекусов. При физически активном образе жизни стоит потреблять белок перед тренировками, поскольку он способствует сохранению мышечной массы во время упражнений и восстановлению в посттренировочный период. Более того, исследования показывают, что прием протеина после тренировки стимулирует белковый синтез (рост мышц) на протяжении следующих 3 часов, и прием протеина в течение часа после тренировки может иметь наибольшее положительное влияние на мышечную адаптацию.

Во второй статье данного цикла мы обсудим, когда ПРО-ТФ лучше всего вписывается в белковую картину и об уникальности его состава для организма.*



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