



При любых занятиях спортом очень важно правильно питаться, потреблять нужные организму минералы, витамины, аминокислоты, белки, углеводы и прочее. Данная статья расскажет о спортивном питании, приеме протеина, аминокислот ВСАА, креатина моногидрата, белка и углеводов.

Что такое протеин? Грубо говоря, протеин – это порошок с высоким содержанием белка. Протеин продается в банках или пакетах, размешивается в молоке или воде и потребляется порциями до/после тренировок или между приемами пищи. Содержание белка в 100 граммах протеина в зависимости от производителя, назначения протеина может колебаться от 30 грамм до 90 грамм. Чем замечателен протеин? Так как организм за разовый прием пищи может потреблять до 30 грамм белка, то чтобы правильно питаться (от 1.5 грамм белка на килограмм веса), необходимо есть не менее 5-6 раз в сутки. Зачастую бывает так, что кушать совсем не хочется, но требуется по расписанию – и тогда в помощь приходит протеин! Все, что вам нужно – размешать порошок в воде или молоке и выпить его! Протеины бывают разных вкусов, в основном это очень вкусный напиток, который приятно пить. Помимо высокого содержания белка, практически в любом протеине содержатся необходимые минералы и витамины, аминокислоты для мышц. Благодаря приему протеина Вы можете получать по 50-60 грамм белка каждый день из 600 мл. вкусного напитка. Купить протеин в Киеве можно поискав его через интернет или найти в спортивных магазинах.

Для чего нужен креатин? У креатина моногидрата куча полезных особенностей, начиная от визуального увеличения объема мышц (вследствие накопления воды в мышцах) до существенной прибавки в силе, выносливости, скорости отдыха. Креатин в естественном виде содержится в мясе (и в некоторых других продуктах), но при интенсивных нагрузках его не хватает. Креатин представляет собой порошок, который пьют в размешанном виде с водой (или другой жидкостью, можно с протеином).

Аминокислоты ВСАА. Во время тренировки мышцы часто бывают перегружены,

## Спортивное питание. Протеин.

Автор: Administrator  
01.07.2015 19:10

---

некоторые ткани могут разрушаться. От неправильно проведенной тренировки результат может быть хуже, чем от ее отсутствия. Аминокислоты ВСАА позволяют сохранить мышцы во время тренировки, ускорить восстановление мышц. Обычно аминокислоты продаются в капсулах. Необходимо принимать до и после тренировок. Комплекс витаминов и минералов. Для правильного функционирования организма, необходимо принимать витамины и минералы. Т.к. человек фактически не может каждый день съесть весь рацион пищи, где содержатся ВСЕ необходимые витамины и минералы, были придуманы специальные витаминные комплексы, которые продаются в таблетках и содержат все необходимые элементы. Пример таких мультивитаминных комплексов – Optimen, Компливит, Алфавит Эффект и т.д. Обычно прием таких таблеток осуществляется 2-3 раза в сутки, утром-днем-вечером.

Прием белков-углеводов. При спортивном питании очень важно соблюдать количественный прием белков и углеводов. К примеру, каждые сутки на 1 кг веса спортсмену необходимо принимать по 1.5-2 грамма белка и по 6-7 грамм углеводов на килограмм веса. В основном, белок содержится в мясе, яйцах, а углеводы – в кашах, овощах и фруктах.

При правильном питании и правильных тренировках успех гарантирован!