



Интенсивные физические нагрузки и упражнения отнимают много сил и сжигают накопленный жир. Но не всегда нагрузки дают желаемый результат. Наследственное строение тела и предрасположенность к определённому мышечному строению иногда могут стать преградой для формирования форм тела как у культуристов или бодибилдеров.

Каждый спортсмен знает что такое спортивное питание <http://prosportmen.com/>. Множество исследований и лабораторная практика показывают, что достичь нужной формы тела можно намного быстрее и легче, если употреблять в пищу правильные продукты.

Протеин

<http://prosportmen.com/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%B8%D0%BD%D1%8B/> - главный элемент, который способствует росту и увеличению в объёме мышц. В состав протеиновых добавок входит синтезированный белок. Белки и аминокислоты, попадая в организм, очень быстро растворяются и дают результат практически сразу. Во многих обычных продуктах питания есть протеин. Но его содержание настолько мало, что один приём протеинового коктейля может приравняться к 5- 8 порциям продуктов с его содержанием. Съесть такое количество пищи невозможно, да и к тому же, помимо протеина с продуктами в организм попадают жиры, углеводы и другие микроэлементы, которые могут стать препятствием к усвоению протеина, белка.

Существует несколько видов биологического протеина: сывороточный, соевый, яичный, изолят. В состав каждого входят различные продукты белкового происхождения. Кроме протеина в составе есть аминокислоты и микроэлементы, которые помогают усваивать белок. Так, например, в сывороточном протеине содержание белка 80%, а в изоляте 95%. Все они действуют направлено и дают хороший результат. Подбираются протеиновые биологические добавки в зависимости от потребности в росте мышечной массы. Противопоказаниями может стать только непереносимость продуктов, из которых получен протеин. В продаже есть даже соевый протеин, который показан вегетарианцам.

Биологически активные добавки сегодня очень популярны. Кроме спортсменов, их употребляют в медицинских целях. Люди, которые страдают от различных болезней, связанных с недостаточным весом, недостатком мышечной массы, поддерживают тело в форме благодаря этим добавкам. Поэтому опасаться употребления протеина и других добавок не стоит. Существует множество слухов о разрушающем действии добавок на органы питания и развитие хронических болезней. Все протеиновые добавки, которые поступают в продажу, проходят многочисленные проверки и совершенно безопасны.

"Горловский Медиа Портал"