



Компания MAX MUSCLE начинает новую рубрику, в которой тщательному анализу будут подвергаться самые продвинутые продукты спортивного питания, мы будем рассматривать их потребительские качества и эффективность.

Качество

Итак, начнем с самого важного, по нашему мнению, - качество. Говоря о протеинах, вопрос о качестве можно отнести к относительным понятиям, так как качество того или иного продукта – это заявленные требования к продукту относительно других возможных вариантов. Практика показывает, что не все протеиновые коктейли одинаковы: одни из них годятся только для того, чтобы спустить их в унитаз, другие вызывают вздутие живота, спазмы и метеоризм, а третьи на вкус, как строительная замазка, и плохо размешиваются.

Протеиновые продукты используются в спортивном питании уже на протяжении многих десятилетий и за это время были выработаны определенные требования к ним. Так, протеины должны обязательно отвечать следующим требованиям: выход, функциональность, аминокислотный профиль (соотношение незаменимых и заменимых аминокислот), соотношение изолята и концентрата сывороточного протеина, вкусовые характеристики, простота применения, растворимость, усвояемость и результативность.

Ценность

Итак, ценность – это итоговое значение достоинств продукта, какую, в результате, пользу сможет принести вам этот продукт. Сделать это возможно, взвесив все «за и против». Последний элемент формулы «цена» зачастую имеет определяющее значение. Покупка протеина можно сравнить с покупкой автомобиля – это выбор между различными вариантами в разных ценовых диапазонах.

Выход.

Выход можно определить, зная процент белка в одной порции.

К примеру, у нас с вами есть протеиновый порошок, размер 1 порции которого равен 100г. Предположим, что в 100г этого порошка 50г – это непосредственно белок. Таким образом, Выход будет равен 50%. Это означает, что покупая этот протеиновый порошок, половину стоимости вы платите не за белок. Не самая выгодная покупка, не правда ли?

С MAGNUM QATTRO, ISO TROPIX MAX RONNIE COLEMAN и Nanox Varsil R2 картина выглядит иначе. Давайте посчитаем.

Как показала калькуляция, каждая упаковка на 87% состоит из чистого белка. Это превосходный результат! А теперь посмотрите на этикетку вашего протеина и вы поймете разницу.



Процентное количество дополнительных компонентов.

Абсолютно в любом протеине присутствуют дополнительные компоненты – наполнители. В некоторых протеинах наполнители могут составлять 0.03%, а в некоторых все практически 99%. Зачастую производители стремятся добавить больше наполнителей, чтобы удешевить продукт, но самые лучшие производители стремятся свести содержание наполнителей к минимуму.

Сегодня невозможно получить протеин с 100% содержанием ионозамещенного изолята сывороточного протеина, т.е. чтобы порция протеина с выходом 100% была равна весу самой порции. В качестве наполнителя может быть, что угодно, кроме белка и аминокислот. Как, например, такой компонент, как какао, используемый в качестве вкусовой добавки, относится к наполнителям, так и жиры, и углеводы, тоже относятся к наполнителям. Поэтому дополнительные компоненты (наполнители), в той или иной степени, обязательно присутствуют в протеиновых порошках.

Дополнительные компоненты, которые можно квалифицировать, как наполнители, в составах протеинов NANOX и QNT отсутствуют. Принимая во внимание высокий процент выхода продуктов и превосходное соотношение ВСАА и незаменимых аминокислот, преимущество данных продуктов очевидно.

Вкус.

Что касается вкусовых характеристик протеинов, то их можно сравнить с размерами в одежде. Вы, наверное, замечали, что покупая одежду, очень часто выходит, что вам подходит одежда совершенно разных размеров. Так же и с протеинами. Купив сывороточный протеин со вкусом шоколада от одного производителя, он будет отличаться от шоколадного вкуса у другого производителя. Порой, вкус протеина бывает настолько неприемлемым, что его невозможно пить. И он отправляется прямиком в мусорное ведро! Но, к сожалению, деньги вам никто не вернет.((

В нашем обзоре участвовали продукты со вкусом шоколада; и можно смело заявить, что это самые вкусные шоколадные протеины из всех существующих на сегодня. У них полностью отсутствует привкус мела, характерный для протеинов, они одинаково вкусные при смешивании и с 1% молоком, и с водой. Хочется дать вам рецепт протеинового коктейля. Для этого вам понадобится обезжиренное молоко, 4 кубика льда, порция протеина и блендер. По желанию вы можете добавить в коктейль фрукты, персики или клубнику.

Простота применения.

Простота применения протеинового коктейля определяется двумя факторами: растворимость и усвояемость. Как говорилось ранее, METAPURE и VARSIL R2 лучше всего размешивать в блендере, но это вовсе необязательно. Они легко размешиваются в шейкере или ложкой в чашке.

Эти протеины легко размешиваются, не прилипают к стенкам блендера или шейкера, в отличие от многих других протеинов, которые при размешивании оставляют сгустки протеина на поверхности.

Наша практика употребления протеинов показала, что METAPURE и VARSIL R2 одни из самых удобных продуктов, которые мы когда-либо пробовали. Что касается усвояемости, то данные продукты полностью отвечают требованиям, предъявляемым к сывороточным изолятам. Некоторые протеины вызывают вздутие живота, так как при их изготовлении используются крупные фракции, что затрудняет переваривание. Но только не наши герои. При смешивании практически с любым напитком они очень легко пьются и имеют очень приятный вкус.

Результат.

Каким бы дорогим и каким бы богатым по составу не был ваш протеин, в конечном итоге определяющим будет вопрос: “Работает протеин или нет?” Ведь мы не покупаем товары только потому, что у него красивая упаковка, или потому, что в его описании встречаются слова “феноменальный”, “высокоэффективный”, а также непонятные научные термины, как “трансаминирование” или “ионозамещение”. Покупая продукт, мы ожидаем одного: результат.

Полезность протеина определяется эффективностью относительно цели создания этого продукта. Другими словами, продукт будет настолько хорошим, насколько правильно он был разработан и насколько правильно он используется. Ответ на этот вопрос и цена продукта будут определяющими в процессе покупки протеина.

Необходимо сказать о двух важнейших аспектах, от которых будет зависеть эффективность протеина: программа тренировок и питание. Каким бы удивительным и эффективным ни был протеин он не даст вам ожидаемый результат, если: 1) ваша программа тренировок составлена неумело, 2) ваш режим питания не сбалансирован. Оба эти аспекта должны быть оптимизированы прежде, чем вы начнете делать выводы об эффективности принимаемого протеина.

Резюме.

Протеины от компаний NANOX и QNT действительно, работают! У них превосходный

Выход, соотношение ВССА и незаменимых аминокислот, превосходные вкусовые характеристики, они легко размешиваются, эти протеины эффективны для набора мышечной массы. Чего еще нужно желать от протеинового порошка? К тому же у него не завышена цена, поэтому покупатели не переплачивают за рекламу этого протеина. Многие компании производители спортивного питания заявляют, что тратят миллионы долларов в год на исследования, рекламу в журналах и по телевизору. Спросите, откуда у них эти деньги? А я вам отвечу: взгляните в зеркало! За все это платите вы, переплачивая за их продукт. Если вы не верите, просто сравните состав и любой новейший сывороточный протеин. Обратите внимание на разницу. NANOX и QNT не тратит миллионы на рекламу, эти продукты сами говорят за себя. Если вы произвели по-настоящему хороший продукт, то люди сами будут его рекламировать и рассказывать о нем своим друзьям. “Сарафанное радио” – это самая эффективная форма рекламы в мире!

Тренируйтесь с результатом!



