

Являясь постоянным потребителем различных продуктов спортивного питания, всегда внимательно отношусь к тому, что именно входит в состав продукта и в каком количестве. Не мог не обратить внимание и на то, сколь существенно разнятся рекомендуемые дозы у различных производителей спортпита. Никогда не сомневался, что первичной задачей любых продающих sport nutrition контор является именно извлечение прибыли, а не желание насытить нас – покупателей, качественными и «работающими»

»

пищевыми добавками, это уже вторичное, какие бы авторитетные имена не красовались на красивых баночках (Гаспари, Ятс или Банну). Одно из определений понятия МАРКЕТИНГ содержит такие слова-

«

это искусство и наука правильно выбирать целевой рынок, привлекать, сохранять и наращивать КОЛИЧЕСТВО потребителей..

»

КОЛИЧЕСТВО потребителей - вот основное направление маркетинговой политики многих производителей. А что важнее всего для рядового потребителя, особенно в странах с невысоким уровнем жизни? ЦЕНА!!! Чем ниже цена продукта, тем большее число лиц может позволить себе его купить. Конечно, много и таких для кого важнее качество и

«

навороченность

»

продукта, при этом соответствующая ему высокая стоимость для них уже не имеет решающего значения, а есть те, кто выбирает оптимальное для себя соотношение цены-качества,-

«

надежный, проверенный, ничего лишнего и не так дорого

».

Но самое интересное, что в погоне за количеством потребителей, даже вполне серьезные и уважаемые производители качественного спортивного питания нашли способ продавать дорогостоящую, а порой и не дорогостоящую продукцию тем, кто не имеет на нее средств. Чрезвычайно удачный маркетинговый ход - заявлять заведомо низкие рекомендуемые дозы потребления продукта, чтобы сделать его доступным для более широкого круга потребителей. «Наш продукт в два раза дороже аналогичных? А вы посмотрите, сколько в нем разовых порций, одной банки на полгода хватит!

» - «

А, ну тогда я пожалуй возьму одну, или лучше две, чтобы сразу на год хватило

». Принцип тут такой – неважно, поможет ли добавка при ее мизерном потреблении или нет, лишь бы покупали. Можно провести аналогию с рекламой различных тренажеров, обещающих преобразить тело

«
без изнуряющих нагрузок

», «
всего за 5 минут в день

». Не вредно, но и пользы никакой. Чаще всего, заведомо низкие дозировки встречаются на упаковках продуктов содержащих аминокислоты и в качестве яркого примера маркетинговых уловок рассмотрим два подобных продукта очень уважаемых брендов- POWER SYSTEM и OPTIMUM NUTRITION!

Power system-BCAA в капсулах - незаменимые аминокислоты с разветвленными боковыми цепочками- лейцин, изолейцин и валин. Дозы рекомендуемые производителем: 3 капсулы по 600 мг (1,8 грамм) аминокислот до 3 раз в день (максимум 5,4 грамм).

Optimum Nutrition 1000 BCAA в капсулах незаменимые аминокислоты с разветвленными боковыми цепочками- лейцин, изолейцин и валин. Дозы рекомендуемые производителем 2 капсулы по 500 мг (1 грамм) аминокислот 3 раза в день.

1,8 грамм и 1 грамм ВСАА на один прием много это или мало? Для начала давайте рассмотрим две причины, по которым мы принимаем ВСАА.

Первая причина стратегическая - дополнительные порции разветвленных аминокислот полученных из добавок повысят общее их количество в дневном рационе. Однако, какие изменения могут произойти в организме атлета, употребляющего в день в среднем 200 грамм животного протеина, из которого до 20% , т.е. 40 грамм приходится на три аминокислоты лейцин, изолейцин и валин, если дополнительный их прием составит от 1,8 до 5,4 грамм. Да никакие! Такое количество аминокислот, особенно разовая доза в 1,8 грамм и тем более 1 грамм, принятое за один раз может и до мышц не дойти. После того, как ВСАА поступят из кишечника в плазму крови, они будут поглощены печенью (где участвуют в синтезе альбуминов, фибриногена, протромбина, проконвертина, проакцелерина), мышцами (участвуя непосредственно в синтезе мышечного протеина) и мозгом (где окисляются и служат важным источником энергии).

Вторая причина тактическая - дополнительный прием ВСАА перед тренировкой или в процессе ее, поможет сэкономить собственные разветвленные аминокислоты, входящие в состав мышечной ткани, так как в процессе интенсивной мышечной деятельности ВСАА активно используются и расходуются в энергетических целях. Аминокислоты для этих целей наш организм черпает из фонда свободных аминокислот, который составляет примерно 35 грамм и представляет собой циркулирующие в плазме крови аминокислоты в свободной форме. Данный фонд складывается из аминокислот, поступающих в кровь из кишечника, т.е. при переваривании белковой пищи и непосредственно из мышечной ткани в процессе ее катаболизма. Как только возникает необходимость поддержать большим количеством энергии активную физическую деятельность, мы начинаем расходовать фонд свободных аминокислот, при этом концентрация последних стремительно падает, тогда аминокислоты с разветвленными боковыми цепочками начинают отрываться от волокон миозина (мышечного белка), частично преобразуясь в аминокислотный аланин, который, поступая в кровь, вновь пополняет вышеуказанный фонд и служит источником для синтеза глюкозы в печени. Однако, свободные аминокислоты с разветвленными боковыми цепочками, принятые в качестве пищевых добавок непосредственно перед нагрузкой также пополняют фонд свободных аминокислот, но из другого канала поступления - кишечника и способны, таким образом, значительно снизить распад мышечной ткани под влиянием интенсивной тренировки за счет более экономного расхода ВСАА, входящих в состав наших мышц. Организму не принципиально, откуда поступили в кровь аминокислоты, из кишечника или из мышц, его заботит лишь, чтобы количество свободных аминокислот в крови находилось примерно на одной и той же величине. «Не поступает из кишечника - возьму из мышц». 1,8 грамм ВСАА принятые за раз, лишь в минимальной степени повлияют на повышение общего количества свободных аминокислот, учитывая, что это общее количество в среднем в состоянии покоя составляет 35 грамм, а во время тяжелой высокообъемной тренировки

это общее количество будет периодически падать вдвое - втрое раз и подниматься на ту же величину за счет катаболизма аминокислот мышечного протеина (с учетом других химических реакций во время интенсивных физических упражнений распаду подвергается до 80-85 %

аминокислот с разветвленными боковыми цепочками). Разовая порция ВСАА принимаемая перед тренировкой должна составлять не менее 5-15 грамм, только такое количество сможет существенно повысить фонд свободных аминокислот и сберечь наши внутренние запасы.

Данные примеры Мы привели не для того, что бы уличить POWER SYSTEM и OPTIMUM NUTRITION в нечестной игре, а для того, чтобы потребитель спортпита не тешил себя надеждами получить «на халяву» высокий результат. Бодибилдинг, пожалуй, единственный вид спорта, где питание практически предопределяет результат, ибо результат этот выражается в СТРОИТЕЛЬСТВЕ ТЕЛА. А тело мы строим не из воздуха, а исключительно из того, что едим. Пищевые добавки способны заметно ускорить процессы роста мышц или избавления от жировых отложений, но лишь в случае их АДЕКВАТНОГО применения. Особенно это относится к добавкам, содержащим пищевые субстраты (белки, аминокислоты, углеводы и жиры). Не стоит ожидать результатов от мизерного количества данных продуктов, а потому критически относитесь к рекомендованным производителями размерам порций. В большинстве случаев они занижены, поскольку это делает продукты более доступными по цене для потребителей.

Наша компания предлагает только лучшие аминокислоты, покупая любой продукт в наших магазинах вы получаете только рабочие продукты и гарантию результата!
ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ ОТМЕЧЕНЫ В НАШЕМ КАТАЛОГЕ!



