У вас есть BCAA фирмы ProSupps?
– Нет. ProSupps, американский бренд. У нас его нет… Но у нас много других BCAA – целая полка, и американские тоже. Вот…
– Нет, мне нужен именно ProSupps.
Парень собирается уходить, надо успеть убедить его в том, что не может быть ничего особенного в BCAA, если, конечно, в нем нет какого-то неожиданного ингредиента. Поэтому спрашиваю:
– А почему именно ProSupps?
– У него отличный вкус, я пробовал их.
Слишком часто в последнее время я слышу это.
– А при чем тут вкус? Вам шашечки или ехать? Главное не вкус – а состав. Порция у порошкового BCAA небольшая – около 10 граммов, прием эпизодический – до и после тренировки, при чём тут вкус? Вы же не едите BCAA постоянно, чтобы его вкус был настолько важен?
– Нет, но я добавляю его в протеин после тренировки, чтобы было вкуснее.
– Покупать BCAA для того, чтобы использовать его как ароматизатор?
– Ну да.
– Это как-то дороговато получается.
– Наверное… Я пробовал разные BCAA, но по вкусу мне понравились только BCAA от Extrifit, я покупал их года два назад.
– Extrifit – это, кажется, чешский бренд.
– Не знаю.
– Чешский. И его начали раскручивать как раз два года назад.
– У него была оранжевая этикетка.
– Да, у Extrifit – оранжевые этикетки. И еще там были капельки воды? Нарисованы на этикетке?
– Не помню.
– Значит, BCAA были вкусные?
– Да.
Если за два года, прошедших после покупки Экстрифита, парню впервые понравился вкус BCAA, то вкус обоих – и у него и у BCAA от Просаппа – весьма изысканный.
– Все-таки не пойму, зачем обращать внимание на вкус? Вернее – наоборот. Вы знаете, что чистые BCAA – горькие?
– Знаю.

– Ну так и хорошо! Вы чувствуете горький вкус и знаете, что вас не обманывают. Большинство качков любят, чтобы была именно горечь, тогда больше доверия.
– А что, есть сомнение в ваших BCAA?
– Нет, но… сомнения они всегда могут быть.
– Это да. Вот, например, у вас стоит BSN Amino-X – вкусный, но пустой продукт. На него сейчас в Интернете много несут…
– «Пустой»? Это что, неэффективный?
– Да.
– Сомневаюсь. Фирма приличная – лидер американского рынка, одна порция дает 7–8 граммов BCAA, плюс состав усилен другими аминокислотами. Он точно работает. Другое дело, как его использовать…
– Не знаю, так пишут.
– Мало ли чего пишут! Если на то пошло, знаете, какие BCAA самые лучшие?
– Какие?
– Сывороточный изолят. В одной 30-граммовой порции изолята – около 25 г белков; содержание BCAA – примерно 23% от массы белков. То есть в 25 граммах белков BCAA будет… чуть меньше четверти…
– 6 грамм.
– Да, 6 граммов BCAA. Это равно их содержанию в стандартной рекомендуемой порции, но при этом вы получаете еще 20 г других аминокислот – они тоже нужны мышцам. Еще можно сравнить BCAA и изолят по цене – может, стоимость по BCAA у них будет одинаковой*. Все-таки главное в продукте – это эффективность. А цена – один из параметров эффективности. Надо стремиться к максимальному эффекту за те же деньги. Я бы вас еще понял, если бы вы искали BCAA-содержащие пептиды. Наука говорит: пептиды усваиваются быстрее свободных аминокислот, потому что они используют другие транспортные механизмы, более что ли «пропускноспособные», а свободные аминокислоты конкурируют за несколько «своих» транспортных каналов. Вот они толкаются на входе в эти каналы, мешают друг другу пройти… Но про BCAA-содержащие пептиды как-то не слыхать, реально рекламируются только глютаминсодержащие пептиды.
– Почему?
– Не знаю.
– А я сейчас как раз такие купил.
– Глютаминсодержащие? И что, тоже добавляете в протеин после тренировки?
– Нет, принимаю на ночь.
– С пищей?
– Нет, отдельно от всего.
– Правильно. Но опять же не пойму, зачем вам нужен глютамин именно в пептидной форме? Вы принимаете глютамин натощак – ему и так ничего не мешает усваиваться, можно принимать обычный синтетический** глютамин. К тому же, при приеме на ночь скорость усвоения вообще не важна. А от протеина на ночь даже требуется задержка усвоения! Такая же логика с пептидными BCAA, коли такие есть: их тоже принимают натощак, им тоже ничто не мешает усваиваться, и им тоже не нужно ускорение.
Покупатель смотрит задумчиво. Я продолжаю:
– Кстати, если вы покупаете глютаминсодержащие пептиды, вы платите больше, чем за банку «чистого» глютамина того же веса***. Но чистого глютамина в таком продукте

будет меньше, чем в обычном глютамине, потому что пептиды на то и пептиды, что в них есть и другие аминокислоты, которые в данном случае являются как бы балластом. То есть за теоретическое ускорение вы переплачиваете конкретные деньги, хотя ускоренное на какие-нибудь 10 минут усвоение нужно редко, а в случае с глютамином вообще не нужно. Аналогичная картина с «вкусными» BCAA. Чтобы заглушить горечь BCAA, к ним добавляют не только вкусовые добавки, но еще и «наполнитель» – углеводы, например, мальтодекстрин. В некоторых порошковых BCAA содержание собственно BCAA – всего 60%, остальное – углеводы! Чем больше углеводов – тем лучше будет вкус. Это понятно****. Но получается, что вместе с BCAA вы покупаете «пустые» углеводы и тратите деньги зря. Поэтому я бы выбирал не по вкусу, а уж скорее по стоимости порции, которая содержит, например, 7 г BCAA. И тогда неважно, есть ли там углеводы и сколько именно. Выбирал бы среди известных брендов, доверяя тому, что написано на их этикетке…
Покупателю позвонили на мобильник.
– Извините, меня зовут. Я все-таки поищу ProSupps.
– Да, ищите, но все-таки главное – эффективность, а не вкус.

И такие примеры каждый день! Включайте мозги друзья не будьте глупцами!