

Как правильно применять протеин и можно ли его использовать для перекуса, если не занимаешься спортом.

Протеин, или белок, — основной строительный материал организма. Белок состоит из аминокислот. Всего их 20, и все они нам нужны. Но некоторые из них организм не способен вырабатывать самостоятельно. Аминокислоты, которые мы должны получать из продуктов питания, называют незаменимыми: это гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан и валин. Лейцин, изолейцин и валин — незаменимые аминокислоты с разветвленной цепью (ВСАА). Они составляют примерно 14–18 % всех аминокислот в составе белка скелетных мышц и могут обеспечивать организм энергией во время тренировки. Особенно важен лейцин — он стимулирует синтез белка в мышцах.

Сколько протеина требуется человеку?

- Здоровому взрослому человеку для удовлетворения потребностей организма нужно 0,8-1 г белка на каждый кг массы тела.
- При интенсивных физических нагрузках для наращивания мышечной массы Международное общество спортивного питания рекомендует 1,4–2 г на 1 кг массы тела в сутки.
- В периоды активных тренировок с отягощением для сохранения массы мышц может потребоваться и больше 2 г/кг массы.

Протеин уменьшает деградацию мышечной ткани, улучшает реакцию организма на тренировку и помогает быстрее восстановиться.

Зачем нужны протеиновые коктейли?

Протеиновые добавки — это способ обеспечения организма белком надлежащего качества при минимизации калорийности, что особенно актуально для спортсменов. Важно, чтобы смеси протеинов включали все заменимые и незаменимые аминокислоты, особенно лейцин, наиболее эффективный для полноценного синтеза белка в мышцах. При этом желательно, чтобы в их составе не было сахара, ароматизаторов и красителей.

Банка, предназначенная для приготовления протеиновых коктейлей, содержит богатый белком порошок. Он может быть животного происхождения и получен, например, из молока или яиц, а может быть произведен из растительного сырья (например, сои или гороха). На качество протеиновых добавок также влияет содержание микроэлементов, антиоксидантов, жиров и общая калорийность.

Протеиновые коктейли во время и после интенсивных тренировок обеспечивают быстрое восстановление мышечной ткани и, возможно, уменьшают болезненные ощущения. Считается, что скелетные мышцы наиболее «чувствительны» к приему белка и аминокислот в течение 24 часов после тренировки.

Можно ли использовать протеиновые коктейли в качестве перекуса?

Сегодня протеиновые коктейли интересны не только спортсменам, но и обычным людям, желающим иметь красивую фигуру. Иногда молочными протеиновыми коктейлями с добавлением фруктов заменяют прием пищи. Хочется отметить, что отечественные и мировые специалисты по питанию рекомендуют получать полноценный белок из продуктов, придерживаясь сбалансированного по микро- и макронутриентам рациона. Да, в некоторых случаях возможен прием специальных белковых добавок, так как это удобно, питательно и при этом низкокалорийно. Но для среднестатистического человека нет никакой пользы в потреблении большего количества белка, чем рекомендовано, — это вполне может произойти при увлечении протеиновыми коктейлями.

Проблемы также могут возникнуть у людей с генетическими нарушениями метаболизма белков и аминокислот, но такие сбои обычно выявляются еще в раннем возрасте. Поэтому у взрослых непереносимость протеиновых добавок маловероятна, кроме возможной аллергической реакции на компоненты. Рекомендуется ограничить прием белковых продуктов пациентам с заболеваниями почек — им не следует самостоятельно принимать протеин без консультации врача.

В каких продуктах искать протеин?

Продукты животного происхождения, такие как мясо, птица, рыба, яйца и молочные продукты, содержат все необходимые аминокислоты. А вот растительный белок не всегда может похвастаться полным составом аминокислот.

Доступно несколько источников белка, и у каждого есть свои преимущества и недостатки:

- **Молочные белки:** казеин и сывороточный белок. В них высокое содержание лейцина. Сыворотка — источник полноценного белка и основа большинства протеиновых добавок. Переваривание казеина происходит медленнее, чем сывороточного белка, поэтому высвобождение

аминокислот из казеина замедлено. Есть данные, что потребление казеина перед сном обеспечивает увеличение синтеза белка в мышцах за ночь, при этом не увеличивая жировую ткань.

- **Яичный белок** можно назвать идеальным. При употреблении его без желтка мы получаем низкокалорийный протеин.

- **Говядина и другие мясные белки** содержат полный набор аминокислот, полезных витаминов и микроэлементов.

- **Растительные белки** не такие полноценные, как животные. Например, в соевом белке отсутствует незаменимая кислота метионин, также при переработке соя может потерять некоторое количество цистеина и лизина; в рисовом белке отсутствует изолейцин.

Начальник Новомосковского
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области

Н.С. Михалюк