

# Чем накормим спортсмена?

**НАТАЛЬЯ СВИСТУН,**  
технолог молочного направления  
ГК «Союзоптторг»

Современная индустрия спортивного питания предлагает потребителям широкий выбор продуктов. Их прием позволяет повысить силы и выносливость, укрепляет здоровье, способствует увеличению объема мышц, нормализации обмена веществ, достижению оптимальной массы тела и в целом положительно сказывается на качестве и продолжительности жизни.

Существует много категорий спортивного питания, основными классами которого являются:

- протеины;
- углеводно-белковые смеси;
- аминокислоты;
- коллаген;
- ВСАА (протеиногенные аминокислоты);
- витаминно-минеральные комплексы;
- L-карнитин;
- глютамин и др.

Самые популярные и широко употребляемые бодибилдерами добавки – протеины. Они делаются на основе белковых смесей. Белок является строительным материалом нашего организма, главной его составляющей и необходим для роста мышц. Протеины расщепляются в пищеварительной системе человека до аминокислот, которые, попадая в кровь и распространяясь по всему организму, предоставляют материал для построения мышечных волокон.

Безусловно, самыми распространенными являются **молочные протеины**, в частности сывороточные. Их еще называют **«быстрые» протеины**, так как они полностью расщепляются в организме всего за полчаса – час. Для восстановления мышечных тканей после интенсивных нагрузок наше тело нуждается в определенном количестве белка, и чем легче он усваивается, тем эффективнее будет происходить процесс наращивания мышц.

В качестве «быстрых» протеинов технологи Группы компаний «Союзоптторг» рекомендуют использовать молочные белки «Ingredia» (Франция):

- концентрат сывороточного белка «Promilk»;
- изолят сывороточного белка «Promilk», «Prodiet»;
- гидролизат сывороточного белка «Prodiet».

Еще один вид молочных белков, также широко применяемый в составе спортивного питания, – казеин. Это **«медленный» протеин**. Имея более массивную и прочную структуру, казеин усваивается медленнее, чем сывороточный белок. Как следствие, концентрация аминокислот в крови повышается постепенно и удерживается на достаточно высоком уровне значительно дольше, в течение 6–8 ч. Таким образом, рост различных типов тканей, в том числе мышечной, стимулируется на протяжении длительного времени.

В качестве «медленных» протеинов ГК «Союзоптторг» предлагает использовать:

- концентрат молочного белка «Promilk»;
- гидролизат молочного белка «Prodiet».

Еще один источник «спортивного» протеина – сухой **яичный белок**. Этот ингредиент обладает высокой питательностью: 1 кг сухого яичного белка заменяет более 300 белков свежих яиц!

Яичный белок считается идеальным белком по аминокислотному составу и усваивается практически на 100%! В нем содержатся все незаменимые аминокислоты, а также аминокислоты с разветвленной цепью и глютаминавая кислота.

Данный ингредиент относится к белкам со средней скоростью усвоения (2–4 ч), поэтому оптимален для применения в течение дня, в первую очередь с утра, а также непосредственно до и после тренировок.

В ассортименте ГК «Союзоптторг» широкий выбор сухих яичных белков «Tespovo» (Аргентина), «Ovoro!» (Польша), «EPS/Eurovo» (Италия) и «Igreca» (Франция).

Нередко несколько протеинов смешивают для придания конечному продукту дополнительных полезных свойств, например, для улучшения его аминокислотного профиля. Комплексные смеси создаются на основе сывороточного белка, в дополнение к кото-

рому вводятся казеин и яичный белок. Ингредиенты, входящие в комплексный протеиновый коктейль, усваиваются с различной скоростью, благодаря чему обеспечивается длительное чувство насыщения.

Кроме того, многие производители спортивного питания выпускают протеины, обогащенные коллагеном. Это основной белковый компонент костей, хрящей, сухожилий и кожи. Присутствуя в рационе спортсмена, он отвечает за здоровье суставов и связок, их крепость и долголетие, а также ускоряет процесс восстановления при травмах.

ГК «Союзоптторг» предлагает протестировать коллаген «Gelco» (Колумбия). Этот ингредиент является богатым источником аминокислот: в нем содержатся 8 из 9 незаменимых аминокислот, необходимых для сбалансированного питания. Прежде всего, это глицин, пролин и гидроксипролин (концентрация первых двух – в 20 раз выше, чем в других белках); в составе коллагена они обеспечивают около 50 % суточной потребности человека в аминокислотах.

Чтобы расширить ассортимент продуктов для спортивного питания, технологи ГК «Союзоптторг» подберут яркие, насыщенные вкусы. Как показывает наш опыт, спортсмены отдают предпочтение вкусам шоколада, ванили, клубники, банана, а также более необычным, печенья, бисквита и моккачино. Еще одно интересное решение – модные сейчас двойные вкусы, например банан и клубника, банан и дыня.

С помощью вкусообразующих ингредиентов Symrise (Германия) мы произведем их до малейших нюансов.

А чтобы продукты были не только вкусными, но и выглядели аппетитно, рекомендуем использовать в их составе натуральные красящие вещества (производитель Chr. Hansen, Дания).

**Мы с удовольствием предоставим образцы всех перечисленных ингредиентов, а также технологические рекомендации и дополнительную информацию об условиях поставки.**

**Пожалуйста, обращайтесь в удобный вам филиал ГК Союзоптторг!»**