

## ЧТО ПИТЬ СПОРТСМЕНУ?

Наталья Свистун,  
технолог молочного направления ГК «Союзоптторг»



**Р**азвитие рынка спортивного питания тесным образом связано с популярностью активного образа жизни и ростом числа людей, регулярно занимающихся спортом. По последнему показателю Россия сегодня сильно уступает западным странам. В Германии, например, 40 % населения заботится о своем физическом развитии и посещает фитнес-клубы, а в США данный показатель составляет почти 60 %!

Однако в последние годы и у нас наметилась положительная тенденция: по данным Министерства физической культуры РФ, количество россиян, систематически занимающихся спортом, выросло с 22,5 % в 2012 г. до 27 % – в 2013 г. А в соответствии со Стратегией развития физической культуры в РФ на период до 2020 г., прогнозируется достижение по этому показателю уровня 40 %.

А значит, следует ожидать и резкого усиления спроса на спортивное питание, в том числе на протеиновые коктейли. В настоящий момент основная доля этих товаров (более

80 %) ввозится из-за границы. Но масштабное расширение рынка, вызванное изменениями в поведении потребителей, открывает для отечественных производителей широкие перспективы.

Существует несколько видов протеиновых смесей, состоящих из одного или нескольких белков.

### СМЕСИ НА ОСНОВЕ КОНЦЕНТРАТА СЫВОРОТОЧНЫХ БЕЛКОВ – «БЫСТРЫЙ ПРОТЕИН»

Сывороточные белки являются полноценными белками, так как содержат больше незаменимых аминокислот, чем казеин. Продукт на основе сывороточных белков усваивается быстро (0,5–1 ч) и без остатка, поэтому для быстрого роста мышц лучше всего принимать его до и после тренировки. Также сывороточный протеин усиливает сжигание жира и прекрасно подойдет в качестве ежедневного компонента диеты, направленной на снижение веса.

В качестве основы «быстрых» протеиновых коктейлей технологи ГК «Союзоптторг» предлагают исполь-

зовать концентрат сывороточного белка Promilk 802 FB (производитель Ingredia, Франция). Он содержит оптимальный набор необходимых для организма аминокислот в соотношении, соответствующем стандартам ФАО/ВОЗ. В составе Promilk 802 FB присутствует глутаминовая кислота, которая значительно усиливает функции иммунной системы и является универсальным пластическим материалом для быстро-растущих клеток. Это была одна из причин того, что именно Promilk 802 FB специалисты рекомендовали использовать в составе протеиновых коктейлей, что подтверждено и результатами исследований, проведенных в лаборатории МГУПП.

### СМЕСИ НА ОСНОВЕ КОНЦЕНТРАТА МОЛОЧНОГО БЕЛКА – «МЕДЛЕННЫЙ ПРОТЕИН»

Молочный казеин отличается высокой биологической ценностью благодаря содержанию в его составе полного набора аминокислот. В нем также присутствует от 0,1 до 1 % фосфора. Кроме того, с казеином соединены молекулы кальция. Все это обуславливает его высокие питательные свойства.

Казеин – сложный белок. Он всасывается медленнее, чем сывороточный белок, за счет чего концентрация аминокислот в крови постепенно повышается и удерживается на достаточно высоком уровне в течение 6–8 ч. Это делает казеин хорошим источником белка, стимулирующим в течение всего дня рост в организме различного типа тканей, в том числе и мышечной.

Как основу для «медленного протеина» технологи ГК «Союзоптторг» рекомендуют использовать концентрат молочного белка Promilk Карра





Optimum (производитель Ingredia, Франция).

### СМЕСИ НА ОСНОВЕ КАЗЕИНА, СЫВОРОТОЧНОГО И ЯИЧНОГО БЕЛКОВ

Комплексные протеины создаются на основе сывороточного белка, в дополнение к которому вводятся казеин и яичный белок. Ингредиенты, входящие в комплексный протеиновый коктейль, усваиваются с различной скоростью: казеин – за 6 ч, яичный белок – за 2–3 ч, сывороточный белок – за 30 мин. Благодаря этому разовая порция комплексного напитка, например, в отличие от сывороточного напитка, может быть увеличена. Она обеспечивает длительное чувство насыщения, а аминокислоты будут поступать в мышцы в течение ближайших 6 ч.

Яичный белок, входящий в состав комплексных протеиновых коктейлей, является еще одним идеальным источником протеинов: в нем присутствуют все незаменимые аминокислоты, аминокислоты с развет-



вленной цепью и глютаминовая кислота. ГК «Союзоптторг» предлагает широкий ассортимент сухих яичных белков Tescovo (Аргентина), Ovopol (Польша), EPS/Eurovo (Италия) и Igreca (Франция).

Чтобы расширить ассортимент и создать целую серию протеиновых коктейлей технологи ГК «Союзоптторг» рекомендуют использовать натуральные красящие вещества (производитель Chr. Hansen, Да-

ния) и вкусообразующие ингредиенты (производитель Symrise, Германия). Например, фруктовые вкусы – «Вишня», «Яблоко», «Персик», «Малина», «Банан»; модные сейчас двойные вкусы – «Банан+клубника», «Банан+дыня».

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



## Яркий вкус и польза в вашем продукте

Ингредиенты для всех отраслей пищевой промышленности: молочные белки, пектины, каррагинаны, ароматизаторы, красители, кислоты и буферные соли, желатин, омега-3, КМЦ, антиоксиданты и многое другое...

