

В начале 80-х ученые провели эксперимент. Мышей не кормили около недели, а потом им дали большое количество белка. У мышей увеличилось количество токсинов, что отрицательно сказалось на почках. В какой степени это опасно для человека? Если принимать только один протеин, то однозначно будет нанесен вред организму. Как этого избежать и добиться необходимого эффекта?

Какой протеин надо принимать

Это зависит от того, какого эффекта вы хотите достичь. Если красивого рельефа тела, то необходимо принимать чистый протеин сразу после тренировок. Для увеличения массы мышц его надо принимать с добавлением углеводов. Помимо этого необходимо утром принимать чистый протеин до тренировки, а казеин (медленный) на ночь. Принято считать, что организм не усваивает больше 40 гр за один прием, поэтому необходимо поделить прием протеина на несколько дозировок в течение дня и дополнительно 1 ложечку во время еды. Важно употреблять протеин для роста мышц на ночь, так как именно во время сна растут мышцы.

Как правильно выбрать протеин

Для того чтобы правильно выбрать протеин для роста мышц необходимо ознакомиться с его составом. В разных смесях содержится разное количество чистого белка от 4 – 85%. Поэтому можно купить просто сахар, не надо гоняться за дешевизной. Нужно внимательно прочитать содержание этикетки. Иногда производитель, увеличивая порцию, вводит покупателя в заблуждение. Лучший протеин – это когда на порцию 30 гр. смеси приходится 24 гр. белка.

Белковый коктейль и яичный желток

Некоторые советуют приготовить белковый коктейль дома. Необходимо понимать, что яичный желток и другие продукты: молоко, творог, фрукты и сахар, которые входят в состав коктейля, не могут заменить порошковый протеин, он содержит белок, максимально прошедший обработку и предназначен для быстрого усвоения.

Однако яичный желток, как и яичный белок, употреблять необходимо, яичный белок усваивается лучше других белков. Поэтому яйца необходимы для сбалансированного питания.

Протеин для роста мышц – высокобелковая смесь

Автор: Алексей
09.03.2013 22:40

Таким образом, если в организм будут поступать углеводы, жиры, и при этом заниматься спортом, то вреда не будет. Не стоит злоупотреблять протеином, увеличивая дозы. Максимальная доза приема лучше всего 20 -25 гр. Большие дозы эффекта не дают. У кого есть проблемы со здоровьем, должны понимать, что прием протеина может нанести вред организму.

Евгений, 27 лет: Здравствуйте! Я бодибилдер со стажем, и уже могу отличить по действию качественное спортивное питание и не очень. Продукцию данной птицефабрики я употребляю уже не один год и не жалею, очень доволен и всем советую! Ведь товар качественный и по разумной цене!