# СПИСОК РАЗРЕШЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

**ТЕМ, КТО РЕШИЛ СЕРЬЕЗНО ЗАНЯТЬСЯ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ, В ЭТОТ МАГАЗИН РАНО ИЛИ ПОЗДНО ПРИДЕТСЯ ЗАГЛЯНУТЬ. РЕЧЬ О МАГАЗИНЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ — ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ПОМОЩНИКОВ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО АТЛЕТА, И АТЛЕТА-ЛЮБИТЕЛЯ, КОТОРОМУ, ВПРОЧЕМ, КАК И ПРОФЕССИОНАЛУ, НУЖНО ПОДХОДИТЬ К ИХ ВЫБОРУ ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО.** АЛЕКСЕЙ ДОСПЕХОВ

SANDSTEIN/WIKIPEDIA.ORG

В середине 1990-х мне довелось написать для одной газеты рекламный текст. Его заказала компания, решившая заняться поставками в Россию спортивного питания. Довеском к гонорару были несколько подаренных заказчиком, узнавшим, что я захожу в качалку, похожих на «Сникерсы» батончиков и пластиковая банка с порошком, который нужно было растворять в воде и пить. Собственно, это и была продукция, приобретенная фирмой, кажется, в Америке. В редакции, увидев батончики и банку с этикеткой, изображающей счастливого мужика с циклопического размера бицепсами, смеялись: «Допинг принес? Это на нем Бена Джонсона поймали?»

Сейчас, через четверть века, банки и батончики уже, конечно, экзотикой не выглядят: на российском рынке пищевых добавок работают десятки магазинов — и через интернет, и офф-лайн. Хотя, надо сказать, вокруг добавок по-прежнему существует несколько мифов. В том числе миф, приравнивающий спортивное питание к допингу.

Маленькая доля правды в нем, кстати, есть. Ведь что такое допинг? Допинг в самом первоначальном, что ли, значении слова — это средство, помогающее спортсмену резко «нечестно» улучшить результаты. Со временем трактовку в спорте высших достижений чуточку подкорректировали. Нынче в черном списке Всемирного антидопингового агентства находятся все препараты, которые при определенных обстоятельствах способны нанести серьезный вред человеческому организму. «Классический» допинг — значительная их часть.

Так вот спортивное питание — это тоже средство улучшить результаты. И все-таки ставить его на одну доску с допингом глупо. По крайней мере, в лицензированной, прошедшей все стадии проверок продукции препаратов, за которые спортсменов наказывают дисквалификациями, быть не может. Они абсолютно легальны и показаны к употреблению как спортсменами, чья цель — олимпийские награды, так и теми, кто просто хочет иметь хорошую фигуру. Спортивное питание никакого отношения к фармакологии не имеет, а сделано из натуральных продуктов — молочной сыворотки, яиц, соевых бобов.

Суть второго главного мифа, связанного со спортивным питанием, сводится как раз к тому, что это пусть олимпийцы его жрут, а когда вы ходите три раза в неделю на фитнес, оно вам совсем не нужно. Этот миф точно не имеет ничего общего с реальностью. Нужно — и еще как, даже если у вас нет цели покорить хотя бы чемпионат микрорайона по бодибилдингу.

Спортивное питание при всем его многообразии легко можно охарактеризовать одним термином. Фактически оно обычная пища, но в концентрированном виде, который легко усваивается. Ежедневно человек, если ему дорого здоровье, обязан снабжать себя определенным набором белков, жиров, углеводов, витаминов. Человек, который занимается спортом, тем более обязан это делать, поскольку его энергетические затраты выше, «расход бензина» больше. И для поддержания тонуса, энергетики во время тренировки ему требуется дозаправка.

Осуществить ее можно, разумеется и не покупая все эти смеси, таблетки и батончики. Но тут надо учесть важное обстоятельство. На голодный желудок заниматься вредно и бесполезно — хоть олимпийской тяжелой атлетикой, хоть фитнесом на любительском уровне. А чтобы он не был голодным, чтобы ассортимент белков, жиров и углеводов соответствовал «боевому», требуется съесть ну, скажем, большущую тарелку пасты или пару-тройку куриных грудок. Причем, понятно, не за полчаса до тренировки, а за три-четыре часа, чтобы желудок успел переварить. А стакан протеинового коктейля может быть принят и непосредственно перед занятием. При этом по своей энергетической ценности он нисколько не уступает тарелке, до краев заполненной макаронами, скорее наоборот — превосходит. Так что резон приобрести спортивное питание бесспорный.

Правда, перед тем, как идти в магазин, стоит разобраться в том, для чего служит каждый его вид. Видов этих, к слову, не так уж много — протеин, гейнеры, аминокислоты, жиросжигатели и витаминно-минеральные комплексы.

С последними все понятно, пояснений не требуется. Подобного рода комплексы часто покупают в аптеке и люди, от спорта далекие. Протеин — это, скажем так, база для мышечной ткани. Аминокислоты — это строительные элементы для белков. Креатин — азотсодержащая карбоновая кислота, которая участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках. Жиросжигатели содержат элементы — гуарану, L-карнитин, кофеин, способствующие редукции жирового слоя. Ну а гейнеры представляют собой белково-углеводные смеси, как правило сочетающие в себя функции и протеина, и креатина, и жиросжигателей.

Спортивный акцент у пищевых добавок разный. Если вы желаете увеличить объем мышц, кажетесь себе слишком худым, то вам, скорее всего, не обойтись без протеина, а может быть, и без аминокислот. Креатин тоже желателен, поскольку он добавляет выносливости, силы. С ним проще выдерживать нагрузку. Если же мечта достичь габаритов Арнольда Шварценеггера вас не манит, а, напротив, вы ходите в зал для того, чтобы скинуть десяток-полтора лишних килограммов, то ваш путь лежит к полке с жиросжигателями.

Хотя на самом деле все чуточку сложнее. Жиросжигатели не помешают и тем, кто наращивает объемы, поскольку в какой-то момент в голову приходит мысль, что неплохо бы мышцам придать и рельеф, а он придается в том числе и за счет редукции жирового слоя. А проте-

**СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ К ФАРМАКОЛОГИИ НЕ ИМЕЕТ, А СДЕЛАНО ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ — МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ, ЯИЦ, СОЕВЫХ БОБОВ**

ДМИТРИЙ ЛЕКАЙ