|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  **ФИЛИАЛ**  **Федерального бюджетного учреждения здравоохранения**  **«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области**  **в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»**  ул. Советская, 13  г. Красноуфимск  Свердловской области  тел. 8-34394-2-06-05  факс 8-34394-7-59-43  ОКПО 77145016, ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/661943001  E-mail: [mail\_07@66.rospotrebnadzor.ru](mailto:mail_07@66.rospotrebnadzor.ru)  № 66-20-007-07/19-1263-2025 от 13.05.2025 г. |  | Статья в СМИ  СОГЛАСОВАНО:  **Спортивные добавки – какие выбрать.**  Главный врач филиала ФБУЗ  «Центр гигиены и эпидемиологии в  Свердловской области в городе Красноуфимск,  Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. В. Шевелев |

**Спортивные добавки – какие выбрать.**

Сегодня различные биодобавки принимают не только спортсмены. Для чего они нужны?

В большинстве исследований по оценке потенциальной ценности и безопасности добавок для улучшения физической формы и спортивных результатов участвуют только профессиональные спортсмены. Им каждый день требуется большее, чем обычным людям, количество калорий, жидкости, углеводов, белков, жиров, витаминов и минералов. Поэтому зачастую неясно, могут ли такие добавки приносить реальную пользу рядовым любителям активного отдыха или тем, кто занимается спортом от случая к случаю.

**Назовем 10 наиболее популярных групп спортивных добавок и посмотрим, можно ли найти им альтернативу в здоровом меню.**

**1. Протеиновые добавки**

Протеин – основной строительный материал для всех клеток организма. Этот белок необходим для восстановления мышц. В его составе есть целая группа незаменимых аминокислот, которые мы можем получить только из продуктов животного происхождения. В их числе – мясо, птица, рыба, яйца и молочные продукты. Поскольку во время тренировок может понадобиться большое количество белка, то рекомендуется также употреблять растительный пептид, содержащийся в зерновых и бобовых. Потребность организма в белках может возрастать во время «сушки» – чтобы получить гармоничное тело, приходится снижать калораж питания.

**2. Добавки BCAA (Branched-Chain Amino Acids)**

По структуре это аминокислоты с разветвленной структурой. К ним относятся лейцин, изолейцин, валин. Они нужны мышцам для получения энергии во время тренировки. Небольшая часть проведенных исследований показывает, что добавки c BCAA могут помочь увеличить размер мышц и их активность во время силовых тренировок. А вот данных о том, что эти вещества эффективны при упражнениях на выносливость, например, беге на длинные дистанции, пока нет. В продуктах их также достаточно много – в мясе, рыбе, молоке. В целом добавки с небольшим содержанием BCAA можно считать безопасными. Но все-таки есть оговорка. ВСАА, особенно лейцин, могут вступать в противодействие с инсулином – гормоном, регулирующим уровень глюкозы в крови. Результаты эпидемиологического исследования трех групп мужчин и женщин, которые употребляли такие добавки в количествах, превышающих норму, показали повышенный риск развития диабета 2-го типа.

**3. Креатин**

При приеме эта азотсодержащая кислота накапливается в мышцах и обеспечивает их энергией, мощью. Но наш организм и сам способен его вырабатывать в количестве 1 г в день. Этого вполне достаточно для нормальной и даже повышенной функциональности мышечной системы. Вдобавок небольшое количество креатина можно получать из говядины и лосося. Вещество хорошо изучено, и можно утверждать, что его прием в течение нескольких недель и даже месяцев безопасен. Если речь идет о приеме в течение несколько лет, то и тут особых проблем возникнуть не должно. Хотя может произойти набор веса из-за задержки воды в организме.

**4. Конъюгированная линоленовая кислота (CLA)**

Здесь информация несколько противоречива. Одни исследования показали, что добавка способствует снижению веса за счет липолиза – разрушения жировой ткани, окисления жирных кислот и получения энергии, а также апоптоза жировых клеток – разрушения жировых отложений. Другие исследователи говорят, что потеря веса не такая уж значительная. Поэтому на данный момент эффективность применения этой кислоты сомнительна. Из продуктов с наибольшим содержанием конъюгированной линоленовой кислоты можно назвать говядину и разнообразную молочку.

**5. L-карнитин**

Витаминоподобное соединение, которое содержат и наши собственные клетки, и многие продукты питания. Карнитин, находящийся в организме, помогает окислению жирных кислот. Недаром многие специалисты рекомендуют его в качестве средства для похудения. Однако не стоит ожидать чуда – L-карнитин хорошо работает в сочетании с аэробными нагрузками, а не сам по себе. Его синтез происходит и из аминокислот, которые поступают с пищей. Это мясо, рыба, птица, молоко.

**6. Глютамин**

Аминокислота, которая содержится в мышцах и крови. Без нее получить необходимое количество энергии для нормальной деятельности, а уже тем более для эффективных тренировок сложно. Хотя стопроцентных доказательств, что эта добавка является хорошим подспорьем для серьезных физических нагрузок, нет. Тем, кто принимает BCAA, можно не беспокоиться о дополнительном приеме глютамина. Он как раз синтезируется из этих аминокислот. Из продуктов животного происхождения глютамин также можно получить без проблем. Помимо приема в спортивных целях добавку могут назначать пациентам с возможными нарушениями образования глютамина.

**7. Бета-аланин**

Прием этой аминокислоты по 4–6 г в сутки в течение 2–4 недель улучшает физическую работоспособность, особенно при высокоинтенсивных упражнениях продолжительностью по 1–4 минуты (интервальные тренировки или короткие спринты). Такой прием безопасен, и противопоказаний к применению не выявлено. Что касается содержания этой аминокислоты в организме, то в небольших количествах ее вырабатывает печень. Продукты с бета-аланином – это рыба, птица и мясо.

**8. Кофеин**

Популярный алкалоид увеличивает высвобождение эндорфина, улучшает нервно-мышечную функцию и уменьшает восприятие нагрузок во время тренировок. Доказано, что добавки кофеина, принимаемые до и во время длительных физических упражнений, могут улучшать спортивные результаты.

**9. Антиоксиданты**

Полезные для здоровья нутриенты, такие как витамины С, Е, коэнзим Q10, оказывается, могут сыграть против спортсменов, увлекающихся такими добавками. Попадая в организм, антиоксиданты включаются в борьбу со свободными радикалами. А как выяснили современные ученые, как раз они и помогают мышцам адаптироваться к серьезным физическим нагрузкам. Дополнительные витамины будут только снижать эффективность тренировок. Хотя еще недавно считалось наоборот. Антиоксиданты всегда рассматривались как помощники, а свободные радикалы – вредителями. Получается парадокс: что хорошо обывателю – может не подойти спортсмену. Но, как и во всем, лучше придерживаться разумного баланса.

**10. Комплексные добавки**

Многие спортивные добавки, особенно те, которые предназначены для роста мышц и поднятия тонуса, состоят из большого количества ингредиентов. А исследования свойств и безопасности проводились только по отдельным компонентам. Например, добавки, подходящие тяжелоатлетам, могут быть бесполезны или даже вредны для тех, кто занимается бегом. К тому же в контрольных группах нет женщин, а мужчины всегда спортивные, с хорошим здоровьем. Согласитесь, нельзя утверждать, что многокомпонентные добавки приносят пользу, раз нет результатов изучения всего продукта в целом.

***Поэтому, прежде чем принимать что-либо для поднятия духа и установления спортивных рекордов, консультируйтесь с врачом. Причем желательно, если это будет спортивный врач. И ни в коем случае не обычный фитнес-тренер.***

**Информация Красноуфимского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по Свердловской области»**

**Исп. Князева М. В.** врач по гигиене питания **Красноуфимского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по Свердловской области**