

Обзор добавок для жиросжигания и снижения веса

На рынке вы сможете найти десятки различных средств для жиросжигания и снижения веса, и вдобавок к старым и хорошо известным постоянно появляются новые и «революционные».

В этом обзоре мы рассмотрим основные из активно действующих компонентов жиросжигателей, чтобы отделить «зерна от плевел» и помочь вам разобраться, чего стоит от них ждать и как их использовать.

Рейтинг

эффективности и безопасности добавок для снижения веса и жиросжигания

Эффективность действия	★ ★★ ★★★ ★★★★	Практически бесполезно Низкая эффективность Доказанная эффективность Высокая эффективность
Безопасность применения	★ ★★ ★★★ ★★★★	Опасно Относительно безопасно Безопасно Абсолютно безопасно



Экстракт зеленого чая (Camellia sinensis)

Что это такое

Стимулирующие свойства чая стали известны более 4 тысяч лет назад. Этот напиток заслужил свою популярность не только благодаря приятному вкусу, но и из-за способности повышать иммунитет и контролировать вес.

Как это работает

Зеленый чай, а точнее содержащиеся в нем полифенолы, обладают термогенным эффектом, увеличивая расход калорий и способствуя, таким об-

Кофеин (триметилксантин)



Что это такое

Пожалуй, самый известный, широко распространенный, легальный и любимый из описываемых в этом обзоре стимуляторов, без которого у многих не обходится ни одно утро. Содержится в кофе, чае, какао, шоколаде.

Как это работает

Кофеин – стимулятор центральной нервной системы, вызывающий возбуждение симпатического ее отдела. Увеличивает психическую возбудимость, улучшает концентрацию внимания, поднимает настроение, задерживает наступление утомления. Действуя через симпатoadреналовую систему, усиливает сократимость сердечной мышцы и повышает скорость высвобождения (мобилизации) жирных кислот, увеличивая использование их в качестве энергетического субстрата при выполнении аэробных и силовых упражнений и сохраняя запасы гликогена в мышцах. Также кофеин облегчает выход кальция в цитоплазму мышечных волокон, способствуя увеличению мощности мышечного сокращения при силовых тренировках.

Рекомендуемые дозировки

5 мг/кг веса в сутки. Максимальная рекомендованная суточная доза (при весе около 80 кг) – 800 мг.

Эффективность: ★★★★★

Безопасность: ★★★

Важно!

■ Возможные побочные эффекты – учащенное сердцебиение, повышенная раздражительность, возбудимость, тревожность, бессонница, тремор.

■ Не рекомендуется использовать препараты кофеина людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, повышенным артериальным давлением, нарушениями сна.

■ Кофеин оказывает диуретическое (мочегонное) действие, увеличивая риск обезвоживания и перегрева организма, особенно при физических нагрузках и высокой температуре окружающей среды.

■ Кофе натощак – верный путь к гастриту.

■ Резкое прекращение приема кофеина может вызвать головные боли, повышенную утомляемость, желудочно-кишечные расстройства.

■ Среднее содержание кофеина в 1 чашке кофе (не растворимого, конечно!) – 100-150 мг.



Важно!

■ Три чашки свежезаваренного зеленого чая содержат около 240-300 мг полифенолов.



разом, сжиганию жира. Кроме того, полифенолы стимулируют иммунитет, обладают антиоксидантными свойствами – защищают клетки от повреждающего действия свободных радикалов, образующихся в большом количестве при физических нагрузках.

Как полифенолы, так и кофеин, содержащийся в зеленом чае, увеличивают уровень основного обмена, т.е. увеличивают способность нашего организма расходовать калории. Таким образом, зеленый чай ускоряет сжигание жира и увеличивает энергетические потребности организма.

Рекомендуемые дозировки

300-600 мг/день экстракта зеленого чая (содержащего не менее 97% полифенола) во время еды.

Эффективность: ★★★

Безопасность: ★★★★



фото: Gasp

Мате (Yerba mate, Ilex Paraguariensis, Saint Hilaire)

Важно!

■ Максимальный эффект наблюдается при приеме мате утром натощак и перед аэробной тренировкой.

■ Прием мате не вызывает развития зависимости и таких побочных эффектов, как бессонница и повышенная раздражительность.

Что это такое

Ставший популярным и модным в последнее время мате ("парагвайский чай") – это чаеподобный напиток, который получается из сухих листьев вечнозеленого тропического дерева *Ilex Paraguariensis*. Само дерево и напиток известны в Европе примерно с 1620-х годов. Мате был любимым напитком "пламенного революционера" Че Гевары.

Как это работает

Мате содержит в своем составе около 200 различных химических соединений, включая витамины А, С, Е, кальций, магний, натрий, селен, железо, 11 различных полифенольных соединений, являющихся мощными антиоксидантами. Главное действующее вещество – алкалоид матеин, относящийся наряду с кофеином, теофилином и теоброминном к веществам ксантиновой группы, обладает лучшим среди них соотношением эффективность/безопасность. Подобно ксантинам, матеин является стимулятором ЦНС, но обладает наиболее мягким действием и минимально выраженными побочными эффектами, характерными для этой группы препаратов. Способствует более эффективному включению жиров в реакции аэробного окисления, ускоряет выведение молочной кислоты, образующейся при силовых тренировках, обладает термогенным эффектом. Увеличивает способность к концентрации, снижает уровень тревожности и

препятствует развитию утомления центральной нервной системы.

Кроме того, прием мате замедляет скорость движения пищевых масс по желудочно-кишечному тракту, что способствует более длительному ощущению сытости после приема пищи.

Рекомендуемые дозировки

500-1500 мг в день в 2-3 приема в течение дня перед едой и/или тренировкой.

Эффективность: ★★★

Безопасность: ★★★★



фото: Gasp



Гуарана (Paullinia cupana)



Что это такое

Гуарана – растение, произрастающее в тропических лесах Амазонии (Бразилия) и содержащее гуаранин – практически идентичное кофеину вещество. Издавна использовалась аборигенами как средство, подавляющее аппетит, снимающее усталость и снижающее вес.

Как это работает

Является природным стимулятором, повышающим энергетический уровень организма за счет мобилизации жирных кислот в кровотоке. Обладает максимальной среди "натуральных" жиросжигателей эффективностью.

Гуарана стимулирует высвобождение гормонов адреналовой группы – эпинефрина, норэпинефрина (адреналина) и дофамина, которые, в свою очередь, повышают выносливость, увеличивают способность к концентрации и усиливают термogenesis: способность к высвобождению жирных кислот для производства энергии.

Рекомендуемые дозировки

0,5-1 г, прием до 3 раз в день.

Эффективность: ****

Безопасность: ***

Важно!

■ Вопреки распространенному мнению, побочные эффекты при употреблении гуараны наблюдаются не так уж и часто.

■ Препараты гуараны обладают диуретическим (мочегонным) действием. Не забывайте, что при их использовании пить стоит побольше!

■ Препараты гуараны должны быть стандартизированы (минимум 15% кофеина), т.е. разовая доза в 450 мг – содержать не менее 100 г кофеина (эквивалентно 1 чашке кофе).



Эфедрин (ephedra, ma huang)

Что это такое

Известный со времен древнего Китая мощный стимулятор, содержащий алкалоиды растения Ма-хуан (эфедр). Считается наиболее эффективным из натуральных жиросжигающих препаратов, особенно в комбинации с кофеином и аспирином.

Как это работает

Действует как симпатомиметик – стимулирует центральную нервную систему, воздействуя на альфа- и бета-адренорецепторы и усиливая действие природных гормонов "борьбы или бегства" – адреналина (эпинефрина) и норэпинефрина (норэпинефрина): увеличивает частоту сердечных сокращений, повышает артериальное

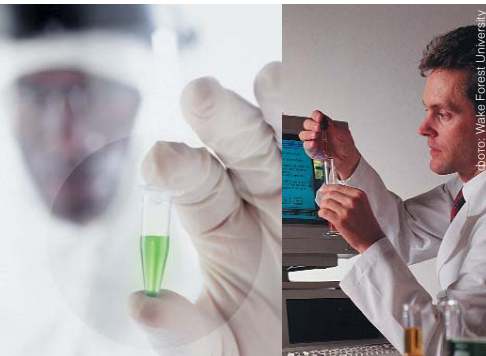


фото: Wake Forest University

давление и уровень глюкозы в крови, усиливает кровоток в мышцах, сердце и головном мозге, расширяет бронхи. Повышает энергетический уровень. Угнетает аппетит. Усиливает термogenesis – повышает температуру тела, увеличивает и ускоряет расходование калорий.

Рекомендуемые дозировки

В виде чистого эфедрина 12,5-25 мг 2-3 раза в день, в виде растительных экстрактов (содержат около 8% эфедрина) – 150-300 мг 2-3 раза в день.

Эффективность: ****

Безопасность: *

Важно!

■ Считается наиболее опасным препаратом по количеству и выраженности побочных эффектов.

■ Побочные эффекты: смерть, повышение артериального давления, нарушение мозгового кровообращения, учащенное сердцебиение, суесть во рту, бессонница, повышенная раздражительность, тревожность, головные боли, возможно развитие психозов, тошнота.

■ В США зафиксировано 17 смертельных случаев, связанных с применением атлетических препаратов эфедрина.

■ Людям с заболеваниями сердца, страдающим аритмией, повышенным артериальным давлением, сахарным диабетом не рекомендуется прием препаратов эфедрина.

■ Эфедрин включен Международным Олимпийским комитетом в список запрещенных препаратов.

■ В России официально запрещена продажа эфедринсодержащих препаратов без рецепта врача.

Синефрин (Citrus aurantium, bitter orange)

Что это такое

Горький апельсин традиционно использовался китайской народной медициной в качестве средства, укрепляющего здоровье. Основное действующее вещество – синефрин, обладающее термogenicным (жиротоксическим) эффектом. По химической структуре синефрин – это амфетаминоподобное вещество, очень близкое по своему составу к эфедрину.

Как это работает

Подавляет аппетит, ускоряет метаболизм, усиливает термogenesis. Но в отличие от эфедрина, воздействующего сразу на все альфа- и бета-адренорецепторы, синефрин избирательно стимулирует только бета-3-адренорецепторы, способствующие липолизу – сжиганию жира. Это позволяет избежать побочных эффектов, связанных с действием эфедрина на альфа-1, бета-1 и бета-2-адренорецепторы, – учащенного пульса и повышенного давления. Еще одно преимущество синефрина – низкая в сравнении с эфедринем способность проникать из кровотока к клеткам головного мозга, что снижает частоту и выраженность побочных эффектов со стороны центральной нервной системы.

Рекомендуемые дозировки

В виде синефрина – 4-20 мг в день, в виде растительного экстракта Citrus aurantium (содержит обычно 3-6% синефрина) – 200-600 мг в день.

Эффективность: ****

Безопасность: ***



фото: Tom's Hardware Guide

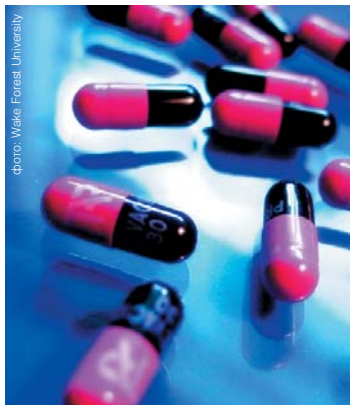


фото: Gaep

Важно!

■ В связи со сходным химическим строением, но существенно более низкой частотой и выраженностью побочных эффектов, синефрин в настоящее время активно включается в качестве заменителя эфедрина во многие жиросжигающие формулы.

photo: Wake Forest University



Карнитин (L-карнитин)

синтеза. Требуется для эффективной работы сердечной мышцы, особенно на фоне физических нагрузок.

Как это работает

Карнитин является "переносчиком жира", необходимым для транспорта жирных кислот через клеточные мембраны в митохондрии ("энергетические станции" клеток) для использования в качестве основного источника энергии. Таким образом, обеспечивает более эффективное сжигание жира, повышает уровень энергетического обеспечения мышц, предохраняет от потери мышечной массы при аэробных нагрузках, увеличивает выносливость и ускоряет восстановление.



Важно!

- Карнитин действует только в сочетании с аэробными тренировками!
- Карнитин следует принимать за 30-60 минут до тренировки.
- Не принимайте карнитин вместе с белковой пищей или протеиновыми добавками, так как содержащиеся в них другие аминокислоты могут конкурировать с карнитином и снижать скорость его всасывания в желудочно-кишечном тракте.

Что это такое

Аминокислота. Способна синтезироваться в организме человека, но относится к "условно незаменимым", так как потребность организма не всегда может обеспечиваться возможностями

Рекомендуемые дозировки

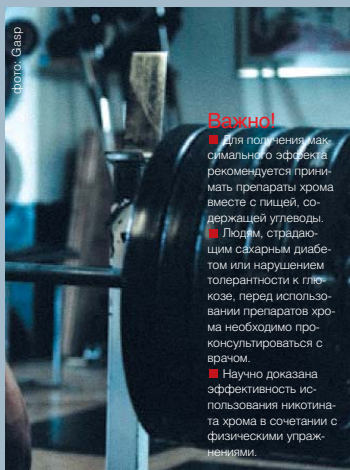
2-4 г в день (делится на 2 приема).

Эффективность: ★

Безопасность: ****

Хром (Chromium)

photo: Gasp



Важно!

- Для получения максимального эффекта рекомендуется принимать препараты хрома вместе с пищей, содержащей углеводы.
- Людям, страдающим сахарным диабетом или нарушением толерантности к глюкозе, перед использованием препаратов хрома необходимо проконсультироваться с врачом.
- Научно доказана эффективность использования никотината хрома в сочетании с физическими упражнениями.

Что это такое

Один из жизненно необходимых минералов, содержится в зерновых, пивных дрожжах, пиве, овощах, орехах, сырах. Играет важную роль в углеводном обмене. Используется в двух формах: пиколонат (Chromium Picolinate) и никотинат (Chromium nicotinate) хрома.

Как это работает

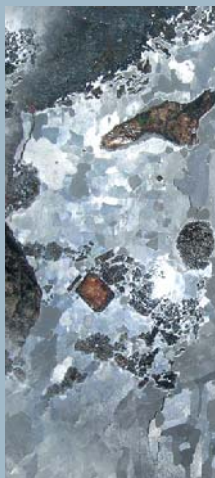
Повышает чувствительность тканей к инсулину — гормону, способствующему утилизации глюкозы и накоплению гликогена, доставке аминокислот в мышечные клетки и синтезу белка. Проще говоря, заставляет инсулин работать по максимуму.

Рекомендуемые дозировки

400-600 микрограмм/сутки во время завтрака и/или обеда.

Эффективность: **

Безопасность: ****



CLA (conjugated linoleic acid)

Важно!

■ Пища, с которой вы принимаете CLA, не должна содержать большого количества клетчатки, так как она нарушает или даже блокирует всасывание жирорастворимых веществ (к которым и относится CLA) в кишечнике, и прием добавки будет бесполезен.

■ Для того чтобы усилить эффективность приема CLA, необходимо сочетать его с физическими нагрузками аэробного характера – нужно увеличить не только высвобождение, но и использование жирных кислот, что и происходит во время тренировок.

■ По последним научным данным, прием CLA способствует не только уменьшению жировой прослойки, но и росту мышечной массы! Но для этого потребуются увеличить суточную дозу до 6 г (в 3-5 приемов).

■ CLA также положительно влияет на общее состояние здоровья: – обладает антиканцерогенным (противораковым) действием в отношении рака простаты, молочных желез и др.;

– стимулирует работу иммунной системы; – оптимизирует обмен жиров в организме. CLA способствует снижению в крови уровня холестерина и вредных липопротеидов низкой плотности.

Что это такое

CLA – достаточно новый "игрок" на рынке добавок для снижения веса. Была открыта, как это часто бывает, случайно в 1978 г. (Michael W. Pariza) и в течение долгого времени находилась "в тени". Однако недавние научные исследования показали, что применение CLA способствует уменьшению жировой и росту мышечной массы (т.е. улучшает композицию тела), что в значительной мере способствовало повышению интереса к этой добавке.

CLA (конъюгированная линолевая кислота) – полиненасыщенная омега-6 эссенциальная (незаменимая) жирная кислота. CLA не может синтезироваться в нашем организме, образуется из линолевой кислоты особыми бактериями (которые не входят в кишечную флору человека) в результате процесса изомеризации под действием специфического фермента (изомеразы). Содержится в молочных продуктах и мясе (говядина, баранина), но в небольшой концентрации, поэтому получить нужное количество CLA из натуральных продуктов практически невозможно.

Как это работает

Механизм действия изучен еще недостаточно глубоко. Считается, что CLA обеспечивает более эффективное сжигание жира: участвует в регуляции метаболизма жиров в организме через ключевые ферменты жирового обмена – липопротеиновую и гормончувствительную липазы, препятствуя увеличению размеров адипоцитов (жировых клеток), и способствует мобилизации (высвобождению) свободных жирных кислот из клеток жировой и мышечной ткани и их окислению, т.е. использованию в качестве источника энергии для мышечной деятельности. Кроме того, CLA обладает антикатаболическим и антиоксидантным действием.

Рекомендуемые дозировки

3 г в сутки (в 3 приема) во время еды, заметный эффект наступает через 30-40 дней приема.

Эффективность: ****

Безопасность: ****



фото: Gaap

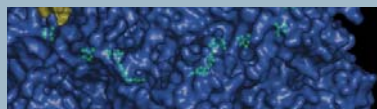


фото: Wake Forest University

Пируват (Calcium pyruvate)

Что это такое

Соль пировиноградной кислоты. Пируват в достаточном количестве образуется в ходе обменных процессов в нашем организме и является конечным про-



дуктом гликолиза (расщепления глюкозы) в метаболизме простых и сложных углеводов. Служит исходным веществом для получения АТФ в цикле лимонной кислоты (цикле Кребса).

Пируват содержится и в натуральных продуктах: красных яблоках, цитрусовых, сыре, темном пиве и т.д.

Как это работает

Пируват используется в качестве добавки для сжигания жира и увеличения энергетических резервов организма. Его воздействие на процесс снижения веса основывается на способности повышать основной обмен, оптимизировать использование глюкозы, увеличивать производство АТФ, роль жиров в качестве источника энергии и уровень метаболизма, повышая, таким образом, энергозатраты организма даже в состоянии физического покоя и препятствуя превращению излишков углеводов в жир. В качестве еще одного возможного механизма действия пирувата рассматривается увеличение в крови уровня тироксина (гормона щитовидной железы, повышающего уровень метаболизма) и снижение уровня инсулина.

5-HTP (5-hydroxy-tryptophan)

Что это такое

5-HTP получают из растительного сырья – африканского растения Griffonia simplicifolia.



фото: Gaap



фото: Gaap

Рекомендуемые дозировки

В большинстве исследований использовались "лошадиные дозы" – около 30 г в день (в одной капсуле обычно 0,5-1 г). По современным представлениям, для снижения веса достаточно 6 г пирувата в день (принимается перед едой).

Эффективность: **

Безопасность: **

Как это работает

В организме человека аминокислота триптофан превращается в 5-гидрокси-триптофан (5-HTP), а он, в свою очередь, – в "гормон счастья" серотонин. Поэтому до недавнего времени 5-HTP обычно использовали только в качестве средства для нормализации сна и борьбы с депрессией (следствием которой часто бывает переедание и избыточный вес). В дополнение к этим полезным свойствам ученые обнаружили, что увеличение уровня серотонина на фоне приема 5-HTP подавляет аппетит, что позволило причислить 5-гидрокси-триптофан к средствам для снижения веса. Уменьшая аппетит, позволяя эффективно контролировать чувство голода и способствуя быстрому возникновению чувства насыщения от меньшего количества пищи, препарат снижает риск переедания и, стало быть, набора лишних килограммов.

Рекомендуемые дозировки

50-300 мг в день в 1-3 приема (перед едой). Обычная начальная дозировка – по 50 мг 3 раза в день, после двух недель приема рекомендуется увеличение дозировки до 100 мг 3 раза в день.

Эффективность: **

Безопасность: **

Важно!

■ Наиболее активной формой является пируват кальция.

■ Прием пирувата может вызывать тошноту и желудочно-кишечные расстройства (вздутие живота), так как в больших дозах пируват раздражает слизистую.

Важно!

■ 5-HTP – оптимальный выбор для людей, у которых главная причина избыточного веса и основная проблема – неправильный стереотип пищевого поведения, неконтролируемый аппетит и постоянное переедание.



фото: Wake Forest University

HCA (Garcinia cambogia, hydroxycitric acid)

Важно!

■ Добавка эффективно работает в случае, если ваш рацион содержит большое количество (а точнее – излишки) углеводов, поэтому нет никакого смысла использовать HCA во время низкоуглеводной диеты.

■ Если вы принимаете растительный экстракт *Garcinia cambogia*, убедитесь, что он стандартизирован по HCA и содержит в своем составе не менее 50% гидроксимионной кислоты.



Что это такое

Гидроксидитрат или гидроксимионную кислоту (HCA), которую получают из плодов растения гарсиния камбоджийская (*Garcinia cambogia*), издавна использовали в восточной медицине в качестве натурального средства, подавляющего аппетит и улучшающего пищеварение. Однако только недавно было обнаружено, что это вещество препятствует накоплению жира в организме, в связи с чем HCA стала компонентом многих комплексных препаратов для снижения веса.

Как это работает

Гидроксидитрат блокирует ферменты, участвующие в синтезе жирных кислот, и предотвращает превращение излишков углеводов в жир, тем самым снижая вероятность образования жировых отложений.

Рекомендуемые дозировки

1,5–3 г в день в 3 приема.

Эффективность: ★★

Безопасность: ★★★



фото: Gasp

Гуттулстероны (guggulsterone, guggul lipid, Commiphora Mukul)

Важно!

■ Растительные экстракты должны содержать не менее 25 мг гуттулстеронов в одной дозе препарата.



Что это такое

Гуттулстероны (Z и E) выделены из растительного экстракта кустарника *Commiphora mukul*, который традиционно использовался в древней аюрведической индийской медицине, и обладают высокой биологической активностью, сравнимой по выраженности действия с лекарственными препаратами.

Как это работает

Научными исследованиями установлено, что гуттулстероны стимулируют функцию щитовидной железы, которая является одним из основных органов, регулирующих скорость протекания процессов метаболизма. Под влиянием гуттулстеронов повышается образование и поступление в кровь тиреоидного гормона трийодтиронина (Т3), ускоряющего обмен веществ и усиливающего термогенез, что, в свою очередь, способствует увеличению расходования энергии организмом и сжиганию жира.

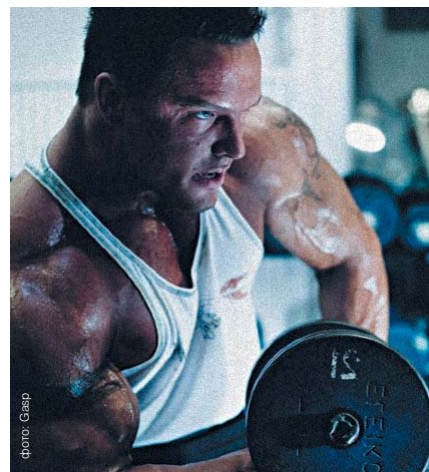


фото: Gasp



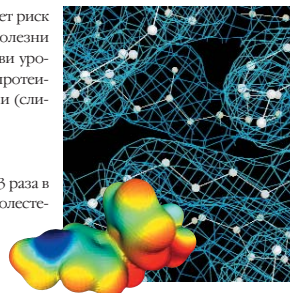
Кроме того, прием гупулстеронов уменьшает риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца и тромбозов сосудов, снижая в крови уровень триглицеридов и атерогенных липопротеинов (ЛПНП и ЛПОНП) и скорость агрегации (слипания) тромбоцитов.

Рекомендуемые дозировки

С целью снижения веса – от 30 до 60 мг 3 раза в день (во время еды); для снижения уровня холестерина – по 25 мг 3 раза в день.

Эффективность: ***

Безопасность: ****



Форсколин (Coleus forskohlii)

Что это такое

Форсколин – активное действующее вещество экстракта растения *Coleus forskohlii*, произрастающего в горных районах Азии. Помимо свойств жиросжигателя, форсколин обладает способностью замедлять процессы старения, позитивно влияя на деятельность сердца, легких и артериальное давление.

Как это работает

Форсколин активирует цепочку ферментов (аденилатциклаза, катализирующую синтез цик-

лического аденозинмонофосфата (цАМФ), активирующего гормончувствительную липазу) и запускает цепь метаболических реакций, обеспечивающих более эффективное энергообеспечение мышечной деятельности, заставляя организм тратить больше энергии. В результате этих реакций форсколин:

- усиливает липолиз (расщепление жира);
 - увеличивает секрецию инсулина;
 - стимулирует функцию щитовидной железы;
 - увеличивает силу сокращения сердечной мышцы;
 - расслабляет гладкую мускулатуру стенок артерий;
 - блокирует высвобождение гистамина (один из пусковых механизмов аллергических и воспалительных реакций в организме).
- Механизм происходящих при этом в организме процессов сходен с действием эфедрина, но, в отличие от него, воздействующего на цАМФ опосредованно через адренергические рецепторы, форсколин действует напрямую, что позволяет не только достичь столь же высокой эффективности жиросжигающего действия, но и избежать характерных для эфедры многочисленных побочных эффектов, связанных с сопутствующей стимуляцией симпатно-адреналовой системы.

Рекомендуемые дозировки

50-100 мг 2-3 раза в день; жидкие экстракты – 2-4 мл 3 раза в день.

Эффективность: ****

Безопасность: ****

Важно!

■ По данным исследований, на фоне приема форсколина улучшалось течение таких заболеваний как бронхиальная астма, стенокардия, гипертония, экзема, атопический дерматит, псориаз.

■ Применение форсколина не вызывало развития каких-либо побочных эффектов.

■ Используйте экстракты *Coleus forskohlii* с содержанием форсколина не менее 10-20%.



7-KETO

(3-acetyl-7-oxo-dehydroepiandrosterone)

Важно!

■ В отличие от прочих метаболитов дегидроэпиандростерона (DHEA), 7-KETO не способен превращаться в организме в половые гормоны (андрогены и эстрогены), не обладает анаболическим эффектом и поэтому лишен присущих им побочных действий (повышенный риск развития онкологических заболеваний – рака простаты и молочных желез, угревая сыпь, повышенный рост волос у женщин и выпадение волос у мужчин и т.п.).

■ 7-KETO поддерживает иммунитет, стимулирует функцию лейкоцитов и увеличивает продукцию ими антител.

Что это такое

7-KETO – это активный метаболит дегидроэпиандростерона (DHEA), стероидного гормона, синтезирующегося в надпочечниках человека. Появление 7-KETO стало результатом долговременных научных изысканий, направленных на поиск вещества, обладающего мощным термогенным и жиросжигающим эффектом, но при этом имеющим минимум побочных действий на организм. Препарат был разработан, создан и запатентован американским ученым Henry Lardy.

7-KETO может быть синтезирован химическим путем или получен из растительного сырья (*Stellaria media*, Mexican yams).

Как это работает

В отличие от большинства известных жиросжигателей-стимуляторов, действие которых связано, главным образом, с подавлением аппетита, т.е. сокращением поступления калорий в организм, и слабо выраженным термогенным эффектом, 7-KETO действительно значительно усиливает термогенез и мощно увеличивает уровень обмена веществ.

После 25 лет уровень основного обмена начинает неуклонно снижаться, энергетические затраты организма уменьшаются, а излишки калорий (которые растут с каждым годом), превращаются в жир. 7-KETO восстанавливает нарушенный с возрастом энергетический баланс, повышая основной обмен и увеличивая расход энергии даже в состоянии покоя. Главным механизмом действия 7-KETO является его стимулирующее влияние на функцию щитовидной железы, в результате которого происходит существенное повышение уровня ее гормона



трийодтиронина (Т3) – самого мощного из гормонов, оказывающих воздействие на уровень обмена веществ и влияющих на процессы образования энергии в митохондриях – "энергетических станциях" клеток всех органов и тканей.

Рекомендуемые дозировки

Большинство производителей рекомендуют принимать 25-75 мг в день, однако, в соответствии с данными последних научных исследований, максимальный эффект наблюдается при приеме 100 мг 7-KETO 2 раза в день.

Эффективность: ****

Безопасность: ****

Хитозан (Chitin)

Что это такое

Хитозан – пищевая добавка, которую получают из раковин морских моллюсков (крабы, креветки), т.е. это "натуральный продукт".

Как это работает

Хитозан, представляя собой разновидность клетчатки и сам по себе не содержит калорий, так как





не растворяется и не переваривается в кишечнике человека. Попадая в желудочно-кишечный тракт, он превращается в желеобразное вещество, обладающее высокой липофильностью (способностью связывать жир) и как губка впитывающее жир: один грамм хитозана связывает до семи граммов жира. Молекулы хитозана заряжены положительно, а жира – отрицательно. Под действи-

ем сил притяжения противоположно электрически заряженных частиц жир, поступивший со съеденной вами пищей, образует с хитозаном нерастворимый комплекс, который не всасывается и выводится из организма, т.е. проходит через ЖКТ транзитом. Таким образом, съеденный вами жир просто не усваивается и не превращается в подкожные жировые отложения, так поступление энергии в организм существенно снижается, поскольку жир – самый энергоемкий компонент пищи (1 г жира содержит 9 ккал).

Учитывая все вышесказанное, стоит заметить, что хитозан никак не влияет на уже имеющийся запас жира, а только препятствует накоплению нового. Поэтому, на наш взгляд, есть смысл его использовать лишь в качестве "профилактического форс-мажорного средства" в случае, если вы сознательно решили единожды "согрешить" или не в состоянии отказать себе в удовольствии периодически "отрываться" на жирной и вредной, но такой вкусной пище.

Рекомендуемые дозировки

3–6 г в день, наиболее эффективно – за 15 минут до приема пищи.

Эффективность: ★

Безопасность: ★★



Важно!

■ Препарат эффективен лишь в том случае, если ваш рацион содержит большое количество жиров.

■ При длительном приеме препарата может возникнуть дефицит жирорастворимых витаминов и незаменимых жирных кислот.

■ Прием хитозана противопоказан беременным и кормящим грудью.

■ Если ранее у вас отмечались какие-либо аллергические реакции на морепродукты, не стоит рисковать и применять эту добавку.

■ Пожалуй, единственным, но очень неприятным побочным эффектом при приеме хитозана является расстройство стула (вплоть до недержания), связанное с выведением невосставшегося в кишечнике жира (выраженность побочных эффектов напрямую зависит от количества жира в вашем рационе). Если вы продолжаете употреблять много жирной пищи и собираетесь использовать хитозан, есть смысл запастись подгузниками.

Рейтинг добавок для жиросжигания и снижения веса (по критерию соотношения «эффективность/безопасность»)

	Добавка	Эффективность	Безопасность
1	7-KETO	★★★★	★★★★
2	Мате (Yerba mate)	★★★	★★★★
3	Синефрин (Citrus aurantium)	★★★★	★★★
4	Гуарана (Paullinia cupana)	★★★★	★★★
5	Кофеин (триметилксантин)	★★★★	★★★
6	Эфедрин (ephedra, ma huang)	★★★★	★
7	CLA (conjugated linoleic acid)	★★★	★★★★
8	Экстракт зеленого чая (Camellia sinensis)	★★★	★★★★
9	Форсколин (Coleus forskohlii)	★★★	★★★★
10	НСА (Garcinia cambogia)	★★	★★★
11	Гуггулстероны (guggulsterone)	★★	★★★★
12	Хром (Chromium)	★★	★★★★
13	5-HTP (5-hydroxy-tryptophan)	★★	★★
14	Пируват (Calcium pyruvate)	★★	★★
15	Карнитин (L-карнитин)	★	★★★★
16	Хитозан (Chitin)	★	★★