

# Протеиновый Hi Tech

Сегодня даже начинающие спортсмены знают, что наращивание мышечной массы требует дополнительного принятия протеина. Бодибилдеры со стажем помнят хит 80-х – отечественный продукт "Энпит белковый", предназначенный для вскармливания детей с недостаточным весом. Спортсмены сметали его с полок магазинов подобно урагану...

Протеин искали везде. Как сейчас помню, один мой знакомый, работавший в НИИ чего-то там, продал мне огромный мешок протеина в порошке, с загадочной надписью "Казеинат натрия". Белый, похожий на крахмал, порошок не тонул в воде, напрочь отказывался растворяться, попав в рот, надежно склеивал челюсти, лишая их подвижности. Страшная правда открылась позже – этим протеином в лабораториях кормили белых подопытных мышей... Далее были американский соевый протеин для свиней, ужасный на вкус и такой же не растворимый ни в чем. Но охота пуще неволи! Упрямые порошки мешали с кашей и, зажмурившись, съедали, грезя об арнольдовских объемах...

Прогресс в исследованиях, знаниях и технологиях производства за последние 20 лет сравним разве что с изменениями в мире компьютеров – такой же стремительный, дорогостоящий и впечатляющий! Производители спортивного питания в конкурентной борьбе оттачивали мастерство изготовления, без преувеличения, основного продукта спортивного питания – порошкового протеина.

Первым шагом было удаление лактозы, вызывающей расстройство желудка у 30% потребителей, а добавление в состав пищеварительных энзимов решило эту проблему раз и навсегда. Но и здесь существует градация качества. Некоторые производители используют готовые энзимные комплексы, такие как Aminogen, например. Его логотип вы можете увидеть на банках и OPTIMUM NUTRITION, и DYMATIZE. Но культовая американская фирма METABOLIC NUTRITION не удовлетворилась готовыми решениями и разработала собственную уникальную энзимную матрицу, которая вошла в состав их знаменитого протеина ZYMATEIN, известного своей почти 100% усвояемостью. Высокая усвояемость, хорошая растворимость и привлекательный вкус стали приоритетными в усовершенствованных формулах. Классические вкусы "Шоколад", "Ваниль", "Клубника" расширились до 20-25 различных вариаций, среди которых и "Печенье с кремом", и "Капучино", и даже "Банановые кексы"! Первенство в этой области следует признать за DYMATIZE – только их линия ELITE WHEY PROTEIN насчитывает 10 разных вкусов! И при этом сознательно не используется популярный дешевый



подсластитель аспартам, печально известный своей аллергичностью. Американская фирма BSN нанесла сокрушительный удар по конкурентам, доведя до совершенства вкусовые качества своих протеинов. LEAN DESSERT PROTEIN бесподобно вкусен и может сравниться с лучшими десертами из дорогих кофеен.

Все эти протеины, благодаря своим выдающимся качествам, образовали новый, элитный сегмент протеинов "ультра премиум" класса, по терминологии все той же BSN.

Новые игроки, вступая на поле боя, а точнее, на рынок спортивного питания, были вынуждены придерживаться уже установленных высоких стандартов. Так, NUTRABOLICS выпустили свой выдающийся продукт – ISOBOLIC – и завоевали немало фанатов, когда, казалось бы, уже и развернуться было негде. За счет чего? Да все по старой схеме – качественнейшие ингредиенты: если яичный протеин – то изолят, если казеин – то строго мицеллярный. Далее – прекрасный вкус, низкое содержание углеводов, что всегда привлекало определенную группу потребителей, добавление CLA для лучшей усвояемости и вовлечения жировых запасов в энергообмен.

Такие монстры среди производителей, как MUSCLE TECH, не жалея денег, создали NITRO-TECH HARDCORE – протеин, высокотехнологичный как космический корабль. Используя собственную запатентованную "наномолекулярную гипердисперсионную" технологию, исследователям MUSCLE TECH удалось раздробить молекулу протеина на наномолекулярные частички, которые в десятки раз меньше целой молекулы и даже меньше красных кровяных телец! Это позволило невероятно повысить скорость абсорбции.

Однако чем больше "наворотов" имеет протеин и чем больше средств в исследования и производственные процессы вложил производитель, тем дороже (причем весьма существенно) обходится конечному потребителю все эти высокотехнологичные чудеса!

Практика показывает, что для новичка (стаж до 3 лет тренировок) не имеет особого смысла сразу хвататься за "самые-самые" лучшие протеины. И действительно, абсурдно было бы начинающему водителю оттачивать свое мастерство на новеньком Ferrari!

Не следует принижать отличное качество продукции родоначальников спортивного питания, таких как OPTIMUM NUTRITION с их замечательным 100% WHEY PROTEIN – GOLD STANDARD, который уже несколько лет подряд является самым покупаемым протеином в США. UNIVERSAL производят свой ULTRA WHEY PRO под жесточайшим контролем качества, строго следя за соответствием заявленных в составе ингредиентов, а ULTIMATE, используя собственную производственную базу, чутко следят за научными исследованиями и обновляют линейку своих протеинов, выпуская, например, ISOPREME – замечательный изолят. SYNTRAX, заявив несколько лет назад свой крайне популярный MATRIX 5.0, смогли удержаться в средней ценовой кате-



гории за счет удешевления упаковки (пластиковые мешки вместо банок), сохранив при этом высочайшее качество продукта.

Безусловно, ваш выбор прежде всего диктуется вашим бюджетом. Но разумным представляется также и применение данного продукта в данное время. Если вы вернулись в зал после долгого перерыва, нет смысла начинать сразу с "космического" ANATOR p-70 от MUSCLE TECH! На этом этапе со своей задачей прекрасно справятся протеины, стоящие вдвое меньше! По мере того, как будут восстанавливаться утраченные навыки и увеличиваться рабочие веса, можно переходить к более сложным продуктам, поддерживая высокий темп своего личного прогресса.

## STANDART CLASS



### МНОГОКОМПОНЕНТНЫЙ ПРОТЕИН

#### SYNTRAX MATRIX 5.0

- великолепный вкус
- высококачественные источники 5 видов протеина
- клинически доказанная пролонгированность усвоения



### СЫВОРОТОЧНЫЙ КОНЦЕНТРАТ

#### UNIVERSAL ULTRA WHEY PRO

- отличная растворимость
- экономичная расфасовка
- длительное удержание в организме положительного азотистого баланса



### СЫВОРОТОЧНЫЙ ИЗОЛЯТ

#### ULTIMATE ISOPREME

- быстрая абсорбция
- высокая концентрация ВСАА
- широкий аминокислотный профиль

## ULTRA PREMIUM CLASS



### МНОГОКОМПОНЕНТНЫЙ ПРОТЕИН

BSN

#### LEAN DESSERT PROTEIN

- 6 различных видов протеина ультра премиум класса
- удобная расфасовка и доступная цена
- безупречный вкус



### СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН

METABOLIC NUTRITION

#### ZYMATEIN

- уникальная энзимная матрица
- высочайшая степень усвояемости
- богатый шоколадный вкус



### СЫВОРОТОЧНЫЙ ИЗОЛЯТ

NUTRABOLICS

#### ISOBOLIC

- низкое содержание углеводов
- суперкачественные ингредиенты
- поддерживает жиросжигание