



Proteina din zer 500 gr ORGANIKA

Concentratele proteice fac parte din categoria suplimentelor nutritive ale caror efecte pozitive au fost demonstrate prin studii foarte serioase. Utilitatea lor in sport nu mai poate fi pusa la indoiala in zilele noastre. Motivul utilizarii lor este dat de faptul ca administrarea unei cantitati, chiar reduse, de proteine dupa antrenamentul de forta poate stimula sinteza proteinelor musculare si se presupune ca ar reduce catabolismul proteic muscular - in acest fel se obtine o crestere a masei musculare si a fortei.

Intr-un studiu recent publicat (2006) in International Journal of Sport Nutrition, cercetatorii mai multor universitati canadiene si-au propus sa demonstreze

aceasta ipoteza. Mai mult decat atat, ei au dorit sa vada daca o alta ipoteza este reala: utilizarea proteinelor din zer ar conduce la o mai buna absorbtie si utilizare a aminoacizilor rezultati in urma digestiei, decat administrarea proteinelor din soia. Atat proteinele din zer, cat si cele din soia sunt considerate proteine de foarte buna calitate, avand un procent relativ mare de aminoacizi esentiali, necesari sintezei proteinelor musculare.

Pentru acest studiu au fost alesi 27 de voluntari - persoane tinere (varsta cuprinsa intre 18 si 35 de ani), dar neantrenate. Acestia au intrat intr-un program de antrenament cu durata de 40 de zile, constand in 3 antrenamente pe saptamana, destinate tuturor grupelor musculare, cu o zi de pauza intre antrenamente. Pentru fiecare grupa musculara se efectuau cate 4-5 serii a 6-12 repetari cu o greutate echivalenta a 60-90% din 1-RM. S-a folosit principiul periodizarii. Pentru a se observa efectele suplimentarii cu proteine, subiectilor li s-a administrat in mod aleator fie 1,2 g/kgcorp/zi concentrat proteic din zer, fie 1,2 g/kgcorp/zi concentrat proteic din soia, fie un placebo, constand in 1,2 g/kgcorp/zi maltodextrina. Suplimentul a fost consumat in 3 doze egale - inainte de antrenament, dupa antrenament si seara la culcare.

La inceputul si la finalul studiului au fost efectuate mai multe determinari, astfel incat sa se poata trage o concluzie in ceea ce priveste evolutia subiectilor. Masa musculara a fost apreciata prin DEXA (absorbtimetrie bifotonica cu raze X), iar forta prin metoda determinarii 1-RM (o repetare maximala) pentru impins de la piept si genuflexiuni. De asemenea, a fost dozat prin spectrofotometrie un metabolit ce apare in urma catabolismului proteinelor miofibrilare - 3-metilhistidina urinara.

Dupa ce a avut loc studiul s-au constatat urmatoarele rezultate: forta a crescut semnificativ mai mult la grupurile care au primit concentrate proteice din zer si soia - in jur de 35% pentru genuflexiuni si 13% pentru impins de la piept, in timp ce la grupul placebo cresterea a fost modesta - 20% pentru genuflexiuni si 7% pentru impins de la piept. In aceeasi masura, dezvoltarea masei musculare a fost semnificativ mai mare la cei care au primit supliment proteic din zer: 2,5 kg in grupul cu supliment din zer si 1,7 kg in grupul cu supliment din soia, spre deosebire de 0,3 kg in grupul placebo. In privinta dozarii 3-metilhistidinei, nu s-au observat diferente semnificative intre grupuri.

In urma acestei cercetari, au putut fi stabilite cateva concluzii, dintre care cea mai importanta pare a fi cea conform careia suplimentarea cu concentrate proteice, indiferent de sursa, la persoanele

care se antreneaza, are capacitatea sa stimuleze dezvoltarea masei musculare si a fortei intr-o masura mai mare decat simpla efectuare a antrenamentului de forta. De asemenea, momentul administrarii suplimentului pare a fi foarte important. S-a mai constatat ca, in timp ce sinteza proteica este stimulata, administrarea suplimentara de proteine nu are efect asupra catabolismului proteic. Firma Canadiana Organika fabrica un concentrat proteic 100% super filtrat din zer realizat la cele mai stringente norme de calitate.

Informatie nutritionala per portie: Energie - 80 Cal / 355 Kj; Proteina - 15,1 g; Grasimi - 1,0 g; Carbohidrati - 2,6 g; Sodiu - 28,98 mg; Potasiu - 1,6 mg; Calciu - 123,0 mg; Lactoza - 10 mg; Colesterol - 30,24 mg; Fosfor - 32,90 mg; Clor - 4,7 mg; Fier - 0,41 mg; Magneziu - 1,64 mg; Cupru - 0,82 mg; Vitamina A - 0,288 U.I. / g.

Continut de aminoacizi per portie: Alanina - 500 mg; Arginina - 430 mg; Acid Aspartic - 1460 mg; Cisteina - 320 mg; Acid Glutamic - 2730 mg; Glicina - 280 mg; Histidina - 340 mg; Isoleucina - 870 mg; Leucina - 1520 mg; Lizina - 1280 mg; Metionina - 340 mg; Fenilalanina - 560 mg; Prolina - 1080 mg; Serina - 820 mg; Treonina - 920 mg; Triptofan - 320 mg; Tirozina - 520 mg; Valina - 890 mg.

Administrare

Adulti: Amestecati bine 3 linguri cu varf (aproximativ 25 grame) de pulbere de proteina din zer intr-o cana (250 ml) cu apa, lapte slab sau alte lichide. Serviti 1 - 3 portii pe zi, dupa exercitii.