Продукция диетического направления для похудения и контроля за весом

|  |  |
| --- | --- |
| НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА | ОПИСАНИЕ |
| Сироп «Черное море Лайт» | Сиропы «Черное море Лайт» изготовлены на основе смеси из натуральных и идентичных натуральным ароматизаторов, с пониженным содержанием углеводов (сахаров). В состав сиропа добавлен Л-Карнитин, - витаминоподобное вещество при недостатке которого в организме человека нарушается стабильное сжигание жиров, неминуемо приводящее к проблеме ожирения, поэтому идеально подходят для людей, контролирующих свой вес. Уникальный состав сиропов «Лайт» способствует увеличению плотности молока и хорошему взбиванию при приготовлении молочных коктейлей, можно смешивать с молоком, водой, любым напитком, добавлять в выпечку.  Возможно использование в диетах с сахарозаменителями**. По диете Дюкана** разрешено с этапа «Атака», не является ДОПом. |
| L-Carnitine  Acetyl-L-Carnitine (улучшенная биодоступность)  Сироп L-Carnitine  Сироп L-Carnitine Light | L-карнитин - заменимая кислота, вырабатываемая в печени, из аминокислот лизина и метионина. Она необходима для выработки энергии и жирового обмена. Она также содержится в мясе и молочных продуктах. Многие марки добавок продаются в виде ацетил-L-карнитина, который является более усвояемой формой L-карнитина.  Действие L-карнитина  Основная роль L-карнитина - транспортировка жирных кислот в митохондрии (энергетические станции клеток), где они используются для энергии. Смысл приема добавки заключается в повышении уровня карнитина и, следовательно, улучшении сжигания жира. Теоретически это было бы полезно для контроля массы тела, а также для выносливости. Повышенное использование жира для энергии во время нагрузки могло бы способствовать экономии мышечного гликогена и, тем самым, отсрочивать наступление усталости. Однако, несмотря на рекламные заявления, научное свидетельство, которое бы подтверждало данные теории, очень незначительно. Если первоначальные исследования, проведенные в 1980-х годах, говорят о положительном влиянии на работоспособность, то более поздние изыскания не смогли подтвердить, что добавки L-карнитина повышают сжигание жира или улучшают выносливость.  10 фактов о карнитине  L-карнитин (англ. L-carnitine, также левокарнитин, витамин Bt, витамин B11) — естественное вещество, родственное витаминам группы В, выполняет в организме ряд важных функций, является жиросжигателем.  L-карнитин часто называют витаминоподобным веществом, однако витамином он не является, так как организм может синтезировать его самостоятельно. Уровень L-карнитина является гомеостатичным, все его излишки эффективно выводятся из организма, сверх меры он не накапливается.  По физическим свойствам L-карнитин — белый кристаллический порошок, гигроскопичен, хорошо растворим в воде. Существует две стереоизомерных формы: L-карнитин и D-карнитин. Биологической активностью обладает только L-форма. D-карнитин вреден для организма, так как является конкурентным антагонистом L-карнитина.  В организме человека присутствует в мышцах и печени.  Биосинтез левокарнитина  L-карнитин синтезируется в печени и почках, из которых транспортируется в другие ткани и органы. Синтез левокарнитина протекает при участии витаминов С, В3, В6, В9, В12, железа, лизина, метионина и некоторых энзимов. При дефиците хотя бы одного из компонентов может развиваться недостаточность L-карнитина с нарушением функций организма. Что, впрочем, наблюдается редко, зачастую при генетическом дефекте ферментов, ответственных за синтез L-карнитина.  Функции и эффекты L-карнитина  ***Сжигание жира***  L-карнитин осуществляет транспорт жирных кислот (структурные элементы жира) в митохондриальный матрикс, где происходит их разрушение с выделением энергии. Дополнительный прием L-карнитина осуществляется в надежде интенсифицировать разрушение жиров.  *Увеличение умственной и физической энергии*  Как показали результаты двойного слепого плацебоконтролируемого исследования, проведенного в 2007 году в Италии, назначение L-карнитина в суточной дозе 2 г в течение 6 месяцев приводило к повышению умственной и физической активности. Испытуемые отмечали улучшение настроения, повышение выносливости и поднятие общего тонуса. [1] Справедливости ради надо отметить, что для большинства спортсменов результаты указанного исследования вряд ли показательны ввиду того, что испытуемыми в нем были 66 человек в возрасте от 100 до 106 (!) лет.  *Устойчивость к стрессу*  ON L-Карнитин  Исследованиями доказана эффективность карнитина в увеличение толерантности к стрессам и повышении адаптационных возможностей организма человека. [2]  *Детоксикация*  L-карнитин поддерживает уровень свободного CoASH, который участвует в обезвреживании органических кислот и ксенобиотиков, необходим для функционирования некоторых ферментов и для нормальной работы цикла Кребса.[3]  *Анаболические функции*  Анаболический эффект L-карнитина был установлен экспериментально, в ходе опытов с применением этой добавки ученые обратили внимание, что испытуемые не только теряли жир, но наряду с этим увеличивали сухую мышечную массу. Механизм этого действия до сих пор до конца не изучен, однако есть ряд теорий, которые объясняют анаболическое действие карнитина его участием в обмене фосфолипидов, оптимизацией баланса Ацетил-CoA/CoASH, большим использованием в качестве источника энергии жира, улучшением нейротрансмиссии. [4]  *Снижает холестерин*  L-карнитин снижает вредный холестерин, тем самым предотвращая сужение сосудов сердца и мозга, профилактирует инфаркты и инсульты. [5]  *Защищает сердце и сосуды*  Прежде всего этот эффект реализуется за счет снижения уровня холестерина, который поражает мелкие коронарные сосуды. Кроме того, L-карнитин улучшает метаболизм миокарда, оказывает антиоксидантное действие. Клинические исследования показали что, после курса карнитина люди с заболеваниями сердца реже предъявляли жалобы, а функция миокарда улучшалась. [6]  Прочие эффекты  L-карнитин оказывает нейропротекторное, антигипоксическое, антиоксидантное и антитиреоидное действие, предотвращает апоптоз и остеопороз, а также стимулирует регенерацию тканей. [7]  Сочетание с другими добавками  L-карнитин отлично сочетается со всеми видами жиросжигателей, потенцирует их действие и снижает частоту побочных эффектов. L-карнитин можно принимать также и во время циклов по набору массы, с целью предотвращения жирообразования, принимая его с протеином, гейнером и любыми другими комплексами.  Эффективным считается комбинированное применение препаратов карнитина и коэнзима Q10, поскольку их действие направлено на 2 основные точки приложения: реактивность (L-карнитин) и ресурсы психологической системы (коэнзим Q10).[10] |
| Протеин F85 | F85 - специально разработанный HIGH PROTEIN, содержащий в своем составе 82% сывороточного белка с крайне высоким содержанием аминокислот, как заменимых так и незаменимых.  Белки используют в разных целях: для снижения жировой массы тела, для стимуляции роста мышц, а также с целью поддержания здоровой физической формы.  Протеин при похудении  Необходимость приема протеина при похудении и работе на рельеф диктуется следующим:  1. Похудение, прежде всего, подразумевает низкокалорийное питание, это ведет к дефициту протеина, чего нельзя допускать, так как это может привести ко многим заболеваниям. В частности, снижение иммунной защиты организма, нарушается синтез белков соединительной ткани дермы и ее придатков: кожа теряет свою упругость, становится сухой и дряблой, образуются преждевременные морщины, волосы истончаются и плохо растут. Нарушается менструальный цикл. Возникают психологические проблемы - астенизация.  2. Ощущая нехватку протеина организм включает адаптивные реакции, направленные на синтез жизненно-важных полипептидов (ферментов, рецепторов, биогенных регуляторов, гемоглобина и пр) из продуктов распада менее важных, при этом в первую очередь разрушаются сократительные белки, то есть теряется мышечная масса.  3. Деградация жирных кислот: β-окисление протекает при участии большого количества ферментов, то есть белков. Грубо говоря, сжигание жира невозможно без участия белков.  4. Усвоение белков требует на 30% больше энергии, чем усвоение углеводов или жиров, поэтому фактическая калорийность белков не 4,1 ккал, а около 3 ккал на 1 г. Для того, чтобы компенсировать возросшие энергозатраты, организм начинает использовать свой энергетический запас – жировое депо (так называемое специфически динамическое действие пищи). Подсчитано, что ее расход увеличивается на 30–40%. Неудивительно, что в таких условиях жировая ткань начинает активно расходоваться, компенсируя нужды организма.  5. В условиях похудения организм старается поддержать гомеостаз, то есть при поступлении питательных веществ пытается создать энергетические запасы в виде жира. В отличии от углеводов, поступление аминокислот не вызывает ускоренный синтез жиров.  6. Белок не только сам требует большего времени на его усвоение, но и удлиняет процесс усвоения углеводов. Это снижает суммарный гликемический индекс потребляемой пищи и позволяет без скачков инсулина длительное время поддерживать достаточный уровень сахара в крови. А это дает возможность эффективно и без проблем справляться с чувством голода.  Сывороточный протеин приводит к похудению. |
| ВСАА | ВСАА (от англ. Branched-chain amino acids - Аминокислоты с разветвленными цепочками) - комплекс, состоящий из трех незаменимых аминокислот:  Лейцин (Leucine)  Изолейцин (Isoleucine)  Валин(Valine)  ***Роль BCAA в организме:***  Субстрат для синтеза мышечного белка  Субстрат для продукции энергии  Прекурсоры для синтеза других аминокислот, особенно аланина и глютамина  Метаболические модуляторы  BCAA стимулируют синтез мышечного протеина за счет активации PI3K  Стимулируют синтез мышечного протеина за счет активации mTOR  Подавляют катаболизм и разрушение мышц  Стимулируют выработку инсулина  **Сжигают жир за счет экспрессии лептина в адипоцитах посредством mTOR**  "Внимание" Отсюда видно, что BCAA выполняют сразу несколько полезных функций и могут применяться с большим успехом при наборе мышечной массы, при похудении, работе на рельеф, аэробных тренировках.  ***BCAA и сжигание жира***  Прием BCAA стимулирует экспрессию генов гормона лептина в адипоцитах (жировых клетках), по mTOR опосредованному пути. Лептин - это очень сложный гормон, который регулирует многие метаболические процессы, в частности вес тела, аппетит, а также расход и отложение жира.  Секреция лептина связана с количеством жира тела, чем больше процент жира в теле, тем выше секреция лептина и наоборот. Когда вы проходите цикл по сжиганию жира и соблюдаете диету, количество лептина снижается, что ведет к повышению аппетита и экономизации процессов метаболизма, для того чтобы восстановить или сохранить энергетические запасы жира. Именно поэтому, некоторые атлеты могут значительно снижать калорийность рациона и увеличивать нагрузку, однако вес тела не будет меняться, так как организм старается поддержать гомеостаз. По этой причине иногда приходится очень сильно ограничивать рацион, чтобы сдвинуть гомеостаз с так называемой контрольной точки.  Сдвинуть контрольную точку и увеличить секрецию лептина помогают BCAA, а именно лейцин. BCAA как бы обманывают организм, заставляя его думать, что в организм поступает калорийная пища. BCAA позволяют подавить аппетит, увеличить расход калорий за счет сжигания жира, повысить метаболизм, и главное защитить мышцы от разрушения.  ***Когда принимать BCAA***  *При наборе мышечной массы*  Наиболее подходящее время для приема BCAA - перед, во время и сразу после тренировки. Лучше всего готовить энергетический напиток, растворяя порцию аминокислот и несколько ложек сахара в воде. Это обеспечит постоянное поступление жидкости, углеводов и аминокислот в кровь во время всей тренировки. Как уже было сказано выше, организм нуждается в BCAA только во время и по окончании тренировки, именно тогда BCAA проявляют наибольшую эффективность, поэтому принимать их нужно в момент перед началом, и сразу после тренировки, а также во время нее, если это растворимая форма. Также можно принимать порцию аминокислот сразу после сна для подавления утреннего катаболизма. Исследования показали, что ВСАА эффективны даже при смешивании с протеиновым коктейлем.  ***При похудении***  BCAA должны приниматься так же как описано выше: перед тренингом и сразу после тренинга, растворимые формы - во время тренировки. Кроме того, при похудении, можно принимать BCAA в перерывах между едой, с целью подавления катаболизма, аппетита и сохранения мышц. |
| Сироп Guarana | Гуарана часто используется в спортивных добавках, в качестве источника кофеина. Гуарана придает энергию, увеличивает производительность, способствует ментальной концентрации, **ускоряет распад жира**. Все действия гуараны обусловлены кофеином и другими метилксантинами.  Действие гуараны.  Гуарана эффективна при синдроме хронической усталости;  Гуарана отлично повышает работоспособность и выносливость организма;  Гуарана помогает в борьбе с лишними килограммами (снижает аппетит, ускоряет сжигание жиров);  Гуарана способствует положительному и уравновешенному эмоциональному состоянию;  Гуарана показана при мигрени и головокружениях;  Гуарана хорошо поддерживает работу сердечно-сосудистой системы;  Гуарана увеличивает расход калорий при физических тренировках.  **Как же действует гуарана для похудения?**  Гуарана активизирует выброс адреналина, который распространяется в крови. Происходит стимуляция нервной системы, из-за чего ощущается заметный прилив энергии. Улучшается концентрация, память, мыслительные процессы. Также адреналин сохраняет мышечные углеводы, а это, в свою очередь, повышает выносливость и физическую силу. Организм запрашивает дополнительные ресурсы, а это приводит к убыстрённому распаду жирных кислот. То есть к похудению.  В интернете люди, употреблявшие гуарану как в препаратах, так и в виде экстракта, отмечают следующие эффекты: понижение аппетита, незначительный мочегонный и слабительный эффект. Слегка некомфортно, но зато повышается работоспособность.  Соответственно, после принятия, даже у ленивых людей с избыточным весом появлялось желание заняться физической активностью. А вообще людям очень тяжело оставаться на одном месте. Всё время хочется что-то делать.  Во время диеты гуарана улучшает настроение и снимает чувство голода. Употребляемая же пища не так полнит, поскольку ускоренный обмен веществ сжигает поступающие с едой жиры и углеводы. Также она помогает при головокружениях и мигрени, снимет симптомы депрессии, стрессов и хронической усталости. Ещё налаживает работу сердца, чем улучшает кровоснабжение.  Сразу нужно отметить, что гуарану ни в коем случае нельзя принимать людям в возрасте до 16 и после 50 лет, также кормящим и беременным женщинам.  В случае правильного применения, гуарана является самым лучшим из всех средств для похудения. Первым эффектом будет уменьшение целлюлита на ягодицах, затем на животе и бедрах. Далее начнётся сбрасывание веса.  По достижению желаемого результата, принятие гуараны нужно прекратить, дабы не было привыкания организма. И возобновлять только в случае необходимости.  В состав данного продукта входит ***таурин***  Таурин способствует процессам роста, необходим для нормального развития нервной системы, сетчатки и мышц. Таурин важен для продуцирования желчи, необходимой для нормального пищеварения и жирового обмена, улучшает действие инсулина. |
| L-Leucine | Лейцин принято считать мощной аминокислотой, которая обладает обширным спектром действия. Принимая участие в синтезе белка в организме, и даже инициируя этот процесс, лейцину отводится важная роль в сохранении мышечной массы. Кроме того, прием этой аминокислоты в значительной степени увеличивает продолжительность чувства насыщения. То есть в борьбе с голодом лейцин - ваш первый помощник. Таким образом, если вы хотите не просто избавиться от жира, но еще и максимально сохранить мышечную массу, то лейцин вам просто необходим. |
| L-Arginine +Glycine | Эта аминокислота отлично расширяет кровеносные сосуды, благодаря чему повышается скорость доставки питательных веществ и как следствие ускоряются процессы жиросжигания. Также аргинин активизирует выработку гормона роста человека. А вот значение гормона роста для человека трудно переоценить. Гормон роста одновременно сжигает жир, используя его в качестве энергии, и отвечает за поддержание мышечного тонуса (у женщин) и рост мышечной массы (у мужчин). Также аргинин положительно сказывается на либидо, как мужском, так и женском - ведь кровь быстрее курсирует по сосудам. |