

на храните и си правите едно примерно меню, в което протеинът ви е следния:

- закуска 4 яйца X 6 грама протеин = 24 грама
- обяд и вечеря – 2 пъти X 100 – 120 грама месо = 2 x 25 = 50 грама протеин.

Или сумарно за деня, вие имате 74 грама протеин. Вашите нужди са от 120 грама, до които не ви достигат 46 грама. Това, което можете да направите в този случай е да увеличите приема на протеин от храна с още някой богат на белтъчини източник или да си го добавите от протеин на прах или протеинов бар. **НО!** Тук има няколко **НО**-та!

Много е важно да изберете правилния продукт, не този, който сте чули от познати в залата или чиято реклама сте видели в социалните мрежи на някой много известен инфлуенсър.

Трябва да можете да прочитате етикета!

Протеиновите продукти на прах се използват тогава, когато не можете да си набавяте необходимия протеин за деня поради една или друга причина. Няма никаква магия или вълшебство в тях. Каквото вълшебство има в една пържола, такова има и в доза протеин на прах. Вълшебството се случва вътре в нас, когато доставяме всичко необходимо на нашето тяло. То се чувства добре, хормоналните показатели и имунната система са повече от добри, работят на оптимални обороти, имаме настроение и тонус за живот и спорт, желаем да се развиваме в една или друга област и се чувстваме удовлетворени от живота. От това идва магията, от себепознаването чрез набавяне на

необходимото и изключване на излишното. Дали сте спортист, нетрениращ, претърпял сте операция или заболяване, в следствие на което сте изгубили доста килограми или сте бременна жена ..., всички хора могат да приемат протеин на прах. Дали имате нужда от него, смятам, че можете вече сами да си отговорите след няколко прости сметки.

Нека се върнем на етикета на протеиновия бар отново. След като вече знаем за биологичната стойност и това колко е определяща при усвояването на протеините, няма само да гледаме за това колко протеин съдържа един бар и да вземаме този, на който числото най - отпред на етикета е най - голямо. Ще трябва да обърнем отзад и под съставките да се загледаме по - внимателно във вложените суровини, т.е. в дребния шрифт. Точно като при някои договори с телекомуникационни компании, дребният шрифт е най - важен. Това че отпред на протеиновия бар е отбелязано, че съдържа 30 грама протеин, не означава, че реално ще усвоите 30 грама. Трябва да се погледне и вида на вложения протеин, от което ще зависи неговата биологична стойност и усвояемост от организма. За да го направите, ще трябва да обърнете отзад в състава на продукта и да се впуснете в четене.

Протеинов бар 1: Микс от МЛЕЧНИ протеини (калциев казеинат (МЛЯКО), суроватъчен концентрат (МЛЯКО); глюкозо-фруктозен сироп; овлажнител (сорбитол сироп); млечно - какаова глазура 13% [захар, нехидрогенирани растителни мазнини (от палмова ядка), обезмаслено МЛЯКО на прах (19,5%), какао с намалено съдържание на мазнини концентрирано масло, емулгатор (СОЕВ лецитин), натурален ароматизант ванилия]; слънчогледово олио; ФИБРИ (полидекстрозен

прах); СОЕВ протеин изолат; обезмаслено МЛЯКО на прах; какао на прах (1,5%); ароматизанти: обезмаслено какао на прах (0,7%)...

Протеинов бар 2: Млечен протеин изолат, суроватъчен протеин изолат (cfm), суроватъчен протеин концентрат, частично хидролизиран суроватъчен протеин изолат, хидролизирани пептиди – БЦАА и глутамин, млечен шоколад 15% (захар, какаово масло, яйца на прах, какаова маса, соев лецитин)...

Протеинов бар 1	BV бар 1	Протеинов бар 2	BV бар 2
Калциев казеинат	70	Млечен протеин изолат	100
Суроватъчен концентрат	104	Суроватъчен концентрат	104
Соев протеин	74-90	Суроватъчен изолат CFM	до 159

Нека да хвърлим и един поглед върху цените на суровините. Тук говорим за огромни количества от тях.

Соев протеин изолат, цена на килограм = 2 - 3 долара;

Калциев казеинат, цена на килограм = 3 - 5 долара;

Суроватъчен концентрат = 9+ долара;

Суроватъчен изолат = 15+ долара;

Ще забележите, че колкото по - евтина е суровината, тол-

кова е по - ниска и нейната биологична стойност. Внимавайте много, защото не малко производители се възползват от това и влагат в своите продукти именно такива суровини и източници, за които ще платите доста висока цена, и от които ще усвоите малко повече от половината.

Протеините на прах не остават по назад в класацията по трикове и разнообразие не само от марки, но и от съставки. Време е да ги разгледаме по - обстойно и тях.

Пазарът е заринат с всякакви пудри, на които им се придават какви ли не магически свойства. Марки, продукти, серии, коя по - нова, коя по - стара, коя по - рекламирана... Различни описания, ревюта, етикети, екстравагантни опаковки и спонсорирани атлети... Не се подлъгвайте! Няма нищо магическо и вълшебно!

Четете етикета от край до край, сравнявайте колко протеин има продукта на 100 грама с аналози, вложените суровини, съблюдавайте и различните овкусители и оцветители, които се използват. В доста протеини на прах има добавени различни ензими и пробиотици, които ако ги има биха ни били в плюс.

Забелязахте ли, че написах на 100 грама? Защо ли? Всеки производител използва различна, негова си доза и/или мерителна лъжица, от която да изчисли колко протеин ще си набавите с един прием.

Ако в 25 грама имаме 21 грама протеин, а в 35 грама имаме 26 грама протеин, кой от 2-та продукта е с по - високо съдържание на протеин? За всички, които сте си мислили, че мате-

матиката няма да ви помогне в този живот, има едно място, в което можете да я приложите – при избора си на протеин. Хайде де, сметнахте ли го?

За да си отговорим на този въпрос, използваме количеството протеин във 100 грама. Делим 21 грама на 25 грама и получаваме 0,84 грама чист протеин в 1 грам пудра или 84% концентрация.

Нека сметнем и втория пример: $26/35 = 0,74$ грама протеин се съдържа в 1 грам от пудрата = 74%. Ето как с помощта на математика, излезе, че $21 > 25$. Тоест излезе, че продуктът, който на доза съдържа повече протеин, на 100 грама е с по-ниската концентрация. *Много производители пишат с големи цифри количество протеин на доза, за да се впечатлите и да изберете по-голямото число!*

Хайде да направим едно упражнение и да видим и колко сте внимавали до момента в книгата. Ето 2 етикета на протеинови пудри, които са на пазара. Разгледайте внимателно и кажете кой продукт бихте си избрали и защо?

Вариант номер 1:

	100 g	AR* (100 g)	30 g
Energy	1594 kJ / 376 kcal	19%	478 kJ / 113 kcal
Fat	1,6 g	2%	0,5 g
- of which saturates	0,7 g	4%	0,2 g
Carbohydrate	3,7 g	1%	1,1 g
- of which sugars	<0,5 g	<0,5%	<0,5 g
Protein	86 g	172%	26 g
Salt	2,7 g	45%	0,81 g

Protein Blend 82% [**soy protein isolate**, calcium caseinate (contains **milk**) **whey protein** concentrate], flavour enhancer (glycine and its sodium salt), micronized creatine monohydrate 5.7%, flavourings, anti-caking agents (magnesium salts of fatty acids, silicon dioxide), emulsifier: lecithins (soy), sweeteners (sucralose, acesulfame K), salt, colour (tartrazine).

ИЛИ

Вариант номер 2:

	100 g	RI** (100 g)	28 g
Energy	1625 kJ/384 kcal	19%	455 kJ/108 kcal
Fat	6,4 g	9%	1,8 g
- of which saturates	2,1 g	10%	0,6 g
Carbohydrate	4,9 g	2%	1,4 g
- of which sugars	3,8 g	4%	1,1 g
Protein	76 g	153%	21 g
Salt	0,93 g	14%	0,23 g

Whey proteins 90% {**whey** protein concentrate, **whey** protein isolate [**whey** protein isolate, emulsifier: lecithins (**soy**)]}, flavourings, thickener (cellulose gum), sucrose, **milk** protein, stabiliser (potassium phosphates), anti-caking agent (calcium phosphates)], salt, sweetener (sucralose), colour (tartrazine).

Избрахте ли си? Ако гледаме само числата и протеиновото съдържание, определено в единия случай имаме 86% протеин, а в другия имаме 76% протеин. Ако все още не сте си избрали, почакайте да ви кажа и цените:

86% протеин = 45 лв. за 1 кг.

76% протеин = 60 лв. за 1 кг.

Какво излиза? Че по - концентрираният продукт е и по – евтин! Супер! Набарали сме офертата на седмицата, дайте да вземем по 3 броя, за да имаме за няколко месеца! Надявам се, че повечето НЕ сте отговорили така, а сте обърнали внимание на протеиновите източници вложени в пудрите.

В първия пример това са – соев протеин, калциев казеинат и на последно място суроватъчен протеин. Вече знаем за тях, че са евтини и не толкова добре усвоими от организма форми.

Във втория продукт, производителят е сложил само суроватъчен протеин концентрат (продукт получен при първична обработка) и суроватъчен изолат (преминал филтрация суроватъчен протеин, от който е премахната лактозата). Това са протеини с биологична стойност над 115, най-лесните и пълноценно усвоими източници.

В този пример, производителят ни е хвърлил и още една кукичка, забележете на етикета на първия продукт наличието на креатин монохидрат. За тези, които тренирате знаете, че това е най - използваната и доказана добавка от дълги години при спортисти. **Креатинът** е вид аминокиселина, която се състои от 3 свързани аминокиселини - аргинин, глицин и метионин, които при протеиновите тестове излизат като „протеин”.

в това число, от първия пример, в 86% протеин влиза и количеството креатин. Как става това ли?

Най-честия метод за изследване на количеството протеин е методът Келдал, чрез който се определя количеството на азот в азотсъдържащите съединения (протеини, аминокиселини, органични азотни съединения и т.н.). При него можем да определим количеството протеин, но не и неговия вид. Дали производителят ще е вложил суроватъчен или соев протеин няма как да разберем от това изследване. От него можем да разберем само колко протеин + аминокиселини се съдържат. Това позволява на производителите освен протеин да влагат и аминокиселини, за да повишат азотното съдържание и да намалят разходите по себестойността на продукта. Най-честите аминокиселини, които влагат са и най-евтините такива: аспаргиновата киселина, глицин, таурин и аланин, но за тях поотделно ще говорим по - късно. А защо се измерва азот ли? Протеините, въглехидратите и мазнините съдържат въглерод, водород и кислород, но само протеините съдържат и азот. Има и други методи за количествено измерване на протеина, които са доста по - точни и по - информативни, но са и доста по - скъпи.

Дали ще изпиете една доза вълшебен протеин или ще изядете още една пържола, за тялото няма значение. В крайна сметка, то иска да му набавите необходимото количество, а как това да стане е ваша грижа. Дайте му каквото желае, за да ви служи вярно и безотказно, като добре смазана машина.

Следващият трик, който не рядко производителите „вадят от ръкава” е, че освен протеин добавят и въглехидрати, маз-