



### **Спортивным питанием принято называть особую группу пищевых продуктов, которые выпускаются главным образом для тех, кто ведёт активный образ жизни, занимается спортом и фитнесом.**

Благодаря регулярному приёму спортивного питания укрепляется здоровье, повышаются сила и выносливость, достигается оптимальная масса тела, увеличивается объём мышц, нормализуется обмена веществ, улучшаются спортивные результаты, улучшается качество и увеличивается продолжительность жизни. В Российской Федерации спортивное питание относится к БАДам – биологически активным добавкам. Между тем, в нашей стране о спортивном питании, как и о [forex в россии](#), бытует масса самых нелепых мифов, главными среди которых являются следующие:

Миф первый: Спортивное питание обеспечивает быстрый рост мышц, но губит здоровье.

В основе этого мифа лежит то, что люди путают спортивное питание с запрещёнными для распространения фармакологическими препаратами, которые действительно стимулируют быстрый рост мышечной массы, но при этом разрушают печень. К таким препаратам можно отнести, к примеру, печально знаменитые искусственные гормоны – анаболические стероиды. А что касается спортивного питания, то это в массе своей привычные для человека продукты, переработанные в такую форму, которая обеспечивает организм оптимальным составом белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов, что компенсирует их дефицит при высоких физических нагрузках.

Миф второй: в состав спортивного питания входят вредные для здоровья синтетические компоненты.

На самом деле абсолютно все компоненты спортивного питания имеют натуральное происхождение. К примеру, исходным сырьём для большинства питательных коктейлей служат это обычные яйца и молоко. При этом данные натуральные продукты перерабатывают таким образом, что от каждого из них остаётся самое ценное для организма человека. Данный способ даёт возможность в одном коктейле, имеющем вид батончика или состава в ампуле, собрать, словно в детском питании, все самые нужные вещества. Первенство по скорости усвоения среди питательных коктейлей держат, разумеется, ампулы, содержимое которых всасывается в желудке практически

моментально. Термина «ампула» ни в коем случае пугаться не нужно, к медицинским ампулам он никакого отношения не имеет. В отрасли спортивного питания ампулами называются просто удобные бутылочки миниатюрных размеров.

Миф третий: хороших результатов можно добиться и без использования спортивного питания.

Разумеется, добиться поставленных целей можно и без спортивного питания, однако сделать это будет гораздо труднее, как и заниматься трейдингом, если не пройти [обучение форекс](#)

. Те, кто интенсивно тренируется без спортивного питания, вынуждены для увеличения мышечной массы, силы и выносливости постоянно компенсировать затраченную энергию путём поглощения большого объёма обычных продуктов. Желудок при этом находится в непрерывной работе и устаёт, нужные вещества в результате не всегда усваиваются должным образом. К тому же при таком увеличенном рационе велик риск потребления лишнего жира, от которого крайне трудно избавиться. В свою очередь желание похудеть может обернуться потребностью по граммам измерять нужные порции белков и углеводов, при этом ошибка в расчётах станет причиной постоянной слабости, плохого состояния кожи, хрупкости костей. Спортивное же питание избавляет от подобных проблем, поскольку содержит то, что нужно, и тех пропорциях, которые необходимы.