

Klasa GAINER

kategoryczna konieczność innowacji! | dr Petr Fort PhD.

Na przestrzeni ostatnich 10 lat zrealizowano ogromną ilość badań naukowych, przy czym wyniki niektórych z nich całkowicie przeczą wygodnej „doktrynie dietetycznej”, sformułowanej w latach 60. i 70. ubiegłego wieku. Najlepszym dowodem na tragiczne skutki nieodpowiedniego odżywiania jest ogromny wzrost występowania otyłości, do którego doszło w ostatnich 20 latach. Podobnie sprawa wygląda z występowaniem cukrzycy II typu (niezależnej od insuliny). Rozpoczęto też intensywne studia nad problematyką powstawania nadwrażliwości na niektóre produkty oraz wszelkie dodatki, używane w przemyśle spożywczym.

Błędnie sformułowane zasady zdrowej diety zdążyły już spowodować ogromne szkody. Walka z tłuszczami, ogłoszonymi głównym winowajcą chorób układu krążenia i otyłości, prowadziła np. do zastępowania masła tłuszczami sztucznymi (margaryny). Ostatecznie okazało się, że optymalnie zestawiona dieta MUSI zachowywać prawidłowe proporcje wszystkich trzech głównych substancji odżywczych – NIE MOŻNA wyeliminować z niej tłuszczów! Ten ostatni fakt powinien zainteresować również sportowców. Badania, prowadzone w tej dziedzinie, są bardzo intensywne, mimo to nawet tutaj specjaliści nie ustrzegli się zasadniczych błędów. Jeśli chodzi o sporty wytrzymałościowe, nacisk położono na wysokie spożycie węglowodanów i ograniczone spożycie tłuszczów. Z kolei w przypadku sportów siłowych najważniejsze wydawały się być wyjątkowo duże ilości przyjmowanych protein, skomplikowane zasady, związane z przyjmowaniem węglowodanów, oraz praktycznie całkowite wyeliminowanie jakichkolwiek tłuszczów. Dopiero na przestrzeni ostatnich kilku lat znaleźli się odważni, niezależni specjaliści, którzy wykazali bezprzedmiotowość obydwu recept. Zasadniczy przełom w badaniach nad dietą sportową nastąpił po tym, jak dr Barry Sears (The Zone. wyd. Harper Collins. Publ. Inc. New York, 1995) ogłosił swą teorię „diety strefowej”. Dieta, sformułowana według jego założeń, wymaga następujących proporcji trzech podstawowych substancji odżywczych:

30% protein – 30% tłuszczów – 40% węglowodanów

W jednym z poprzednich materiałów, poświęconych optymalnemu składowi diety kulturystycznej, przypomniałem wam o jednym niezwykle istotnym błędzie – eliminowaniu prawie wszystkich tłuszczów. Konsekwencje takiego postępowania często bywają na pierwszy rzut oka niewidoczne, ale są tym bardziej niebezpieczne. Minimalizowanie ilości przyjmowanych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz dobroczynnych rodzajów tłuszczu zmusza sportowców do spożywania węglo-

wodanów – niestety najczęściej w ich „prostej” formie (monosacharydy i disacharydy). Wywołuje to olbrzymie wahania poziomu cukru we krwi (i insuliny), przy czym nadmiar węglowodanów jest ze szkodą dla konsumenta odkładany w postaci tłuszczu. To z kolei skutkuje dużymi wahaniami masy ciała, które w okresie startowym wymagają od kulturysty zastosowania dość ryzykownej „diety na rzeźbę”. Podobnie zachowują się ludzie, cierpiący z powodu nadwagi i otyłości – konsekwencją tego jest tzw. efekt jo-jo, który nie pozwala organizmowi na osiągnięcie stabilnej wagi. Właśnie ci ludzie są żywym dowodem na negatywne skutki ciągłych zmian masy ciała.

Sporty siłowe wymagają większej ilości energii, ta powinna być według zasad diety strefowej dr Searsa. Problem polega na tym, że jakość wykorzystywanych w tym celu produktów nigdy nie jest tak dobra, by zapewnić organizmowi wszystkie potrzebne substancje odżywcze o odpowiednim składzie. Optymalnej ilości protein nie da się zapewnić wyłącznie poprzez spożywanie mięsa i/lub roślin strączkowych, czy produktów mlecznych. Następny problem związany jest z przyjmowaniem tłuszczów, których sportowcy o tej specjalności boją się jak diabeł wody święconej. A to zmusza ich do spożywania węglowodanów, szczególnie tych o wysokim indeksie glikemicznym (są w organizmie bardzo szybko wykorzystywane, co powoduje wzrost poziomu cukru we krwi). Odżywki dla sportowców są w tej sytuacji dobrym rozwiązaniem. Do dzisiaj w użyciu są przede wszystkim tzw. gainery, których skład powinien zagwarantować odpowiednią dawkę węglowodanów, potrzebnych do wyraźnego przyspieszenia regeneracji zasobów energetycznych (glikogen) oraz protein. W znacznej większości przypadków są nimi tzw. derywaty mleczne (kazeina oraz proteiny serwatkowe), proteiny białka jajecznego i czasami również proteiny produktów zbożowych (przede wszystkim gluten) – najczęściej wszystkie te wymienione źródła są ze sobą łączone. Drugim podstawowym suplementem są w różnym stopniu skoncentrowane proteiny typu mlecznego. Jak widzicie, o jakichkolwiek tłuszczach raczej się zapomina.

Gdzie jest problem?

Ludzka populacja nie jest z punktu widzenia wymagań dietetycznych jednolita! Wielu ludzi nie może spożywać białka jajecznego, jeszcze więcej jednak nie toleruje protein zbożowych. Właśnie oni nie mogą używać wielu tradycyjnych gainersów czy tanich koncentratów proteinowych, składających się z glutenu i kazeiny, ewentualnie z kazeiny i maltodekstryn z dodatkiem sztucznych słodzików i monosacharydu fruktozy. Produkty tego typu powodują u nich problemy żołądkowe i ostatecznie mogą być winowajcami niechcianego wzrostu poziomu podskórnego tłuszczu.

Producenci suplementów powinni się zatem zastanowić nad możliwościami optymalizacji receptur, przede wszystkim

w obszarze kompleksowych źródeł substancji odżywczych, jakimi mają być gainery. Na tę palącą potrzebę odpowiedziała do tej pory firma MEGABOL, która przoduje jeśli chodzi o respektowanie najnowszych odkryć naukowych. Właśnie wprowadza ona na rynek swój nowy **kompleksowy gainer**.

Jak powstał nowy typ gainera firmy MEGABOL?

Każdy produkt jest wynikiem kompromisu między ideałem, wyznaczanym przez odkrycia naukowe, a realnymi możliwościami, danymi technologicznym i ekonomicznym oraz ograniczeniami, leżącymi po stronie konsumenta. Pierwotny projekt, który zakładał produkt sformułowany według zasad diety strefowej, trzeba było dostosować do możliwości jego realizacji. Wynikiem tego zabiegu są następujące proporcje substancji odżywczych:

35% protein - 10% tłuszczów - 55% węglowodanów.

Drugim niezwykle istotnym problemem przy tworzeniu receptury jest wybór odpowiednich surowców. Idealnym źródłem protein ciągle są (i nadal będą) proteiny serwatki mlecznej. Aby zwiększyć stopień wykorzystania i biologiczną wartość protein, dobrze jest dodać hydrolizat, który posiada wyjątkowo dobroczynne właściwości, z pomocą codziennego pożywienia nic podobnego osiągnąć się nie da. Takim surowcem jest, hydrolizat powstały wskutek specyficznego przetworzenia proteiny wieprzowej.

Źródła węglowodanów bywają piętą achillesową większości gainerów. Nowy produkt zawiera wyłącznie naturalne polisacharydy i maltodekstrynę! Żadnych węglowodanów prostych o wysokim indeksie glikemicznym, żadnej kontrowersyjnej fruktozy.

Całkowicie innowacyjnym i istotnym składnikiem produktu są tłuszcze! Technologia produkcji zapewnia bezpieczeństwo użytych surowców (żadnych kwasów transtęuszczowych),

przy czym ich poszczególne typy dostarczą organizmowi potrzebną energię wraz z wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi.

Lecytyna jest tradycyjnym składnikiem szeregu produktów spożywczych, takich jak np. (i przede wszystkim) czekolady i batony czekoladowe (lub musli). Chodzi o tzw. fosfolipidy, powstający z fosfatydlcholicy. Cholina - co z pewnością wiecie - jest źródłem, z którego powstaje acetylocholina, podstawowy neuroprzebieznik. Lecytyna jest przez specjalistów uważana za jedno z wyjątkowo ważnych źródeł substancji tłuszczowych.

Tłuszcz MCT jest następną znaną sportowcom substancją, której stopień wykorzystania w organizmie jest niestety bardzo ograniczony. Chodzi o tzw. frakcjonowany (hydrolizowany) tłuszcz kokosowy, zawierający przede wszystkim tzw. kwasy tłuszczowe o krótkim łańcuchu. Kwasy te charakteryzują się specyficznymi właściwościami - są bardzo dobrze i szybko wykorzystywane w organizmie, nie powodują podrażnienia woreczka żółciowego i przede wszystkim nie podwyższają poziomu szkodliwego LDL cholesterolu. Oprócz tego nie odkładają się w wątrobie, są bowiem wykorzystywane jako bieżące źródło energii. Tego typu tłuszczu używa się nawet jako jednej z substancji dostarczającej energii w problematycznych dietach redukcyjnych.

Ostatnim źródłem tłuszczu w nowym gainerze firmy MEGABOL stał się w specyficznym sposób przetworzony olej palmowy. Substancja ta funkcjonuje obecnie jako jedna z nowoczesnych form tłuszczu, wykorzystywana w codziennej diecie. Zawiera ona wiele dobroczynnych kwasów tłuszczowych, pozbawiona jest z kolei wspomnianych już kwasów transtęuszczowych.

Istotnym składnikiem innowacyjnej receptury nowego gainera firmy Megabol jest dodatek wolnych aminokwasów, jakimi są leucyna, lizyna oraz alfa-ketoglutarat argininy.

Nowy gainer nie zawiera tradycyjnie wykorzystywanej mieszanki witaminowej, tu założono, że odpowiednia ich dawka przyjmowana jest wraz z całym szeregiem codziennych produktów spożywczych oraz zwyczajowo stosowanymi suplementami, którymi są na przykład tzw. multiwitaminy. Dodawanie ich do każdego suplementu nie ma żadnego sensu i bywa nawet jednoznacznie krytykowane przez specjalistów.

Dzięki dostatecznej zawartości protein i równocześnie dużej ilości substancji tłuszczowych można było obniżyć całkowitą zawartość węglowodanów i co za tym idzie stworzyć produkt, odznaczający się bardzo niskim indeksem glikemicznym (w porównaniu ze wszystkimi innymi gainerami). Fakt ten jest niezwykle istotny!

Produkt nowego typu można ze wspomnianych powodów polecić sportowcom każdej dyscypliny, szczególnie kulturystom. Chodzi tu o gainer zdecydowanie odróżniający się od pozostałych tradycyjnie stosowanych produktów, w których zawartość protein waha się od dosłownie skandalicznych 8% do około 20%, co oznacza proporcje węglowodanów na poziomie 80-90%! Przyjmowanie produktów o takim składzie jest w znacznej większości przypadków pozbawione naukowego uzasadnienia. Jedynym wyjątkiem jest ich stosowanie przez sportowców, dyscyplin o charakterze wytrzymałościowym, ale kulturyści do tej kategorii zdecydowanie się nie zaliczają. «



Przełomowy gainer ma być promowany pod hasłem „doskonałsze proporcje” (składników). Wiele atrakcyjnych kobiet, obdarzonych wyjątkowymi proporcjami zgodziło się poprzeć ten projekt wizerunkiem swojej sylwetki. To miło!