

## Лучшие источники ВСАА

ВСАА – важнейший элемент питания, который существовал задолго до изобретения пищевых добавок.

Сравним аминокислотные профили и узнаем в каких продуктах содержится больше ВСАА!

Автор: Майк Расселл, кандидат наук

ВОПРОС: Я обеими руками за препараты ВСАА, но, насколько мне известно, эти незаменимые

аминокислоты также присутствуют во многих продуктах питания. Подскажите лучшие источники ВСАА?

Аминокислоты с разветвленными цепями невероятно популярны из-за способности форсировать

протеиновый синтез во время и после тренировочных сессий. Кроме того, ВСАА – отличный способ

поднять концентрацию лейцина, главной анаболической аминокислоты, между приемами пищи. Однако на

фоне пика популярности препаратов ВСАА мы стали упускать из виду продукты питания, которые

являются естественным источником всех аминокислот.

Нет ничего проще, чем разболтать в воде быстрорастворимый порошок и проглотить порцию

аминокислот. С другой стороны, человек не может и не должен питаться одними добавками. Если вы

хотите поднять анаболический и восстановительный потенциал своего рациона питания,

проанализируйте содержание ВСАА в популярных высокобелковых продуктах.

Содержание ВСАА в основных продуктах питания

ПРОДУКТ	ПОРЦИЯ	В 1 Г БЕЛКА						
		БЕЛОК	ВСАА	ЛЕЙЦИН	ИЗОЛЕЙЦИН	ВАЛИН	ВСАА	ЛЕЙЦИН
Куриное филе	170 г	36 г	6,6 г	2,9 г	1,8 г	1,9 г	0,18 г	0,08 г
Говяжий фарш (постный)	170 г	36 г	36 г	6,2 г	2,8 г	1,6 г	1,8 г	0,17 г
Туец (консервы)	170 г	33 г	33 г	5,6 г	2,5 г	1,5 г	1,6 г	0,17 г
Лосось (дикий)	170 г	34 г	5,9 г	2,7 г	1,5 г	1,7 г	0,17 г	0,08 г
Говяжий стейк	170 г	36 г	6,2 г	2,8 г	1,6 г	1,8 г	0,17 г	0,08 г
Тилапия	170 г	34 г	5,9 г	2,7 г	1,6 г	1,6 г	0,17 г	0,08 г
Филе индейки	170 г	40 г	5,2 г	2,8 г	1,1 г	1,3 г	0,13 г	0,07 г
Яйцо (целое)	1 шт	6,3 г	1,3 г	0,54 г	0,3 г	0,4 г	0,21 г	0,09 г
Яичный белок	1 шт	3,6 г	0,8 г	0,3 г	0,2 г	0,3 г	0,23 г	0,09 г
Арахис	170 г	12 г	6,8 г	3,1 г	1,7 г	2 г	0,14 г	0,07 г

Эта таблица сообщает нам массу любопытной информации о количестве ВСАА в популярных продуктах

питания. Например, в 100 г индюшиной грудки мы видим наибольшее количество протеина (не берем в

расчет яйца и яичные белки, которые, как правило, в граммах не измеряются), но минимальное

количество ВСАА. Жареный арахис содержит больше лейцина и общих ВСАА, чем все мясные продукты, но

проигрывает им целую вечность в плане общего количества белка.

## Лучшие источники ВСАА

Чтобы не запутаться в цифрах, я привел все к общему знаменателю и добавил две правые колонки,

которые позволяют напрямую сравнивать различные источники белка. Заметьте, что в яйцах и яичном

белке доля ВСАА на грамм протеина максимальна, кроме того, яйца невероятно богаты лейцином. Это

должно вас заинтересовать, ведь лейцин является главным детонатором синтеза мышечного протеина. И

все-таки, количество лейцина на грамм белка практически одинаково во всех продуктах.

Что я должен выбрать?

Каждый из перечисленных выше продуктов является отличным источником ВСАА. Исследования показали,

что для максимальной стимуляции синтеза мышечного протеина достаточно трех грамм лейцина в каждом

приеме пищи, вот почему 170-граммовая порция мяса является минимальным объемом, который вы должны

съесть на завтрак, обед и ужин.

Если ваш желудок может это переварить, шесть цельных яиц или девять яичных белков обеспечат вас

тремя необходимыми граммами лейцина. Конечно, и 170 грамм арахиса может показаться нормальной

порцией, но пригоршня орехов весит примерно 30 грамм, так что 170 грамм – это очень даже немало.

Следующим вашим шагом должен стать анализ рациона питания, его калорийности и содержания

отдельных макронутриентов. Вы должны понять, получаете ли вы необходимые 3 грамма лейцина,

достаточно ли на вашем столе перечисленных выше продуктов? Если ответ отрицательный, и вы не

можете увеличить объем порций из-за существующего ограничения калорийности рациона, тогда

рассмотрите возможность поднять потребление ВСАА за счет пищевых добавок.