

Antykataboliki

Teraz, kiedy poważnie wkraczamy w sezon obciążając swój organizm ciężkim treningiem, trzeba odpowiednio zbilansować dietę, a zwłaszcza regenerację potreningową.

Pomóc mogą antykataboliki, substancje obdarzone właściwościami hamującymi katabolizm, czyli - mówiąc po ludzku - rozpad białek. Gdy je przyjmujemy, zwiększa się pula białek w organizmie, co wpływa na poprawę poziomu wytrenowania. Substancje te szczególnie przydatne są w okresach wzmożonego katabolizmu: po przebudzeniu i przed snem, dla hamowania katabolizmu nocnego oraz przed i po treningu, w celu hamowania katabolizmu wysiłkowego.

Glutamina - popularny aminokwas sprzedawany jest w trzech postaciach: peptydu, postaci czystej mikronizowanej oraz n-acetylu l-glutaminy. Stanowi ona jeden z najsilniejszych antykatabolików. Glutamina tworzy największą pulę tzw. azotu pozabiałkowego, niezbędnego w wielu procesach metabolicznych. W ten sposób ogranicza spalanie własnego białka, które organizm degraduje celem pozyskania azotu. Ogranicza aktywność enzymów i hormonów katabolicznych. Po skomplikowanych przemianach powstaje z niej glutation, który jest jednym z najefektywniejszych endogennych antyoksydantów, chroniąc jednocześnie przed generacją wolnych rodników.

Glutamina odgrywa ważną rolę przy pozyskiwaniu energii z protein oraz wspomaga odkładanie się glikogenu w komórkach mięśni i dlatego jest częścią wysoko-kwartościowych produktów wspomagających regenerację organizmu. System immunologiczny jest dodatkowo wzmacniany poprzez antyoksydacyjne działanie glutaminy, wzmacnia ona działanie preparatów antykancerogennych, a także przyspiesza gojenie się ran i oparzeń oraz zapobiega problemom sercowo-naczyniowym. Jej szerokie działanie jest wciąż odkrywane przez specjalistów. Glutamina łączy także wodę w mięśniach, co daje bardziej zdecydowaną muskulaturę. L-Glutamine Pure - marki Sponser, to najczystsza postać tegoż aminokwasu, wolna od laktozy i glutenu, wykonana z produktów jedynie roślinnych. Czystą L-Glutaminę polecam brać rano na czczo - 5 gramów oraz po treningu również 5 gramów. Na noc idealnie nadaje się kolejny produkt Sponser: Glutamine Peptid - zdecydowanie dłużej się uwalnia, więc zapewnia nam antykataboliczne działanie podczas snu! Dodatkowym autem glutaminy jest to, iż stanowi podłoże dla rozwoju „dobrych” bakterii jelitowych. Kolejną porcję 5 gramów fundujemy sobie przed snem.

N-Acetyl L-Glutaminy, znany jako NAG, jest popularny wśród kulturystów, produkują go firmy SAN czy Kaizen. N-Acetyl jest formą natychmiast przyswajalną, więc idealną w okresie okototreningowym.

Aminokwasy rozgałęzione BCAA mają podobne właściwości, ale dodatkowo dają kopniaka energetycznego. Z uwagi na specyficzną budowę (rozgałęziony łańcuch węglowy) są w pierwszej kolejności odrywane od molekuł białek i pozyskiwane na cele energetyczne. Co ważne - ich wysokie stężenie hamuje wnikanie tryptofanu do centralnego układu nerwowego - gdzie tryptofan jest prekursorem serotoniny - hormonu działającego na nas jak środek nasenny... BCAA to walina, leucyna i izoleucyna - substancje najobficiej występujące w białkach mięśniowych. Kiedy kończą się zapasy glikogenu, dzięki długołańcuchowej postaci, są najszybciej odrywane od molekuł białek mięśniowych i przeznaczane na cele energetyczne. Jednocześnie dzięki swej budowie są jedynymi aminokwasami błyskawicznie przenikającymi z układu trawiennego do komórek mięśniowych. Służą organizmowi jako paliwo wykorzystywane podczas wysiłku fizycznego. Kłopot w tym, że zawarte są także w komórkach mięśni rowerzysty, składających się w 35% z BCAA właśnie. Mówiąc wprost - przy niedoborze substancji energetycznych organizm kanibalizuje własne mięśnie! Bo wiem BCAA dostarczana organizmowi w czasie wysiłku opóźnia jego zmęczenie. To prowadzi do wniosków, że suplementacja BCAA po pierwsze chroni mięśnie przed kanibalizmem, po drugie zachowuje zapasy organizmu, a przez to opóźnia zmęczenie mięśni oraz przyspiesza ich regenerację i budowę. Moją propozycją jest przyjmowanie BCAA po 5 gramów - 3-4 razy dziennie. Rano przed śniadaniem, przed i po treningu oraz przed snem. Nie mogę doczekać się odżywkii zawierającej

estryfikowaną formę BCAA. Wchłania się ona jak błyskawica i jest rewelacyjna nawet podczas wysiłku.

„Long Energy” Sponsera jest unikatowy dzięki 10% lub 5% dodatkowi białka w postaci hydrolizatów z wysoką zawartością energodajnych BCAA oraz glutaminy! Bazą jest mieszanka różnych rodzajów cukrów; zarówno prostych, złożonych, jak i Vitargo. Wobec powyższego jest to niezastąpiony napój podczas długich dystansów, a także podczas „ładowania” przed zawodami. Ale ma wadę. Ciągle brakuje go na magazynie. Do wyboru mamy trzy rodzaje żeli Sponsera - każdy różni się dodatkami. Protein plus - jako jeden z nielicznych posiada komplet aminokwasów BCAA dzięki wysokiej zawartości hydrolizatów serwatkowych, zatem pomocne będą podczas ekstremalnego i długiego wysiłku. Podobnymi właściwościami cechują się żele firmy Powerbar, których jakość doceniło wielu sportowców. Jednakże wyciskane miękkie saszetki nie są tak praktyczne jak zamykane tubki, które nie ciekną i można je „obsłużyć” jednym ruchem ust, a także rozłożyć na kilka porcji. Żelki Maxima od niedawna też są sprzedawane w takiej postaci, jednak tubka jest tylko jednorazowego użytku.

Wśród batonów - każdy znajdzie coś dla siebie. Prócz bogactwa smaków, różne rodzaje charakteryzują się dodatkiem l-carnityny, kofeiny, białek serwatkowych, BCAA, glutaminy, witamin i minerałów. Rynek suplementów w tym dziale jest wręcz zapchany gamą produktów, dlatego przed zakupem radzę dokładnie sprawdzić skład i unikać batonów (a także żeli) opartych o syrop glukozowo-fruktozowy. Jest to bowiem... zwykły cukier po 3,50 zł za kilo. Co ciekawe, w Sponserze nawet podstawowy baton energetyczny High energy zawiera 9 gramów pełnowartościowego hydrolizatu serwatki z kompleksem aminokwasów BCAA. Podobny produkt to High Performance z Powerbara. Specyficzna jest ich spora emulgacja, która ułatwia wchłanianie, w odróżnieniu od zwykłych batonów typu „musli”, w których widać kawałki całych płatków czy chrupek ryżowych. A także batoniki Maxima, owszem - smakują świetnie, ale moim skromnym zdaniem są prawie takie same jak batoniki musli z Lidla czy Makro za niecałą złotówkę sztuka... Kolejne batony charakteryzują się coraz większą zawartością białka. Rewelacją jest dodatek tłuszczu MCT - to trójglicerydy o średnich łańcuchach, których metabolizm przypomina raczej wchłanianie cukru niż tłuszczu - dostają się one bezpośrednio do wątroby, gdzie są od razu metabolizowane. Służą więc jako świetne źródło energii, bo z 1 grama otrzymujemy aż 9 kcal, natomiast z 1 g węglowodanów - 4 kcal... i bez obawy! - nie odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej, gdyż ta nie wykorzystuje tłuszczów krótko- i średniołańcuchowych! Ten rodzaj tłuszczu możemy też spotkać w produktach Nutrendu.

Myślę, że teraz jesteście świadomi, iż mocny trening to nie wszystko. Nieraz ważniejsza jest odpowiednia regeneracja, dzięki której możemy ciągle podnosić sobie poprzeczkę.

bb *Tekst: specjalistka ds. promocji zdrowia Karolina Kozela*