

ГАЙД ПО СПОРТИВНОМУ ХАРЧУВАННЮ ТА БАДАМ

від Mike Boreyko

Коротко і по суті

Тут ти знайдеш інструкції щодо прийому найпопулярніших позицій спортивного харчування та БАДів. Спортивне харчування не є обов'язковим, заміником їжі чи чарівною пігулкою. Це лише доповнення до твого раціону. Навіть найефективніше спортивне харчування дасть тобі максимум 5–10% додаткового ефекту.

- Який ефект — що дає добавка на практиці
- Чи підтверджується дослідженнями — наскільки це доведено наукою
- Як приймати — дозування та час прийому
- Порада щодо вибору — на що дивитися під час покупки

Добавки та БАДи

Огляд 43 найпопулярніших добавок: протеїни, амінокислоти, вітаміни, мінерали та інші БАДи.

01 КРЕАТИН (і його форми)

Який ефект

Креатин допомагає м'язам швидше відновлювати енергію при силових навантаженнях. Завдяки цьому вдається зробити трохи більше повторень або взяти трохи більшу вагу, а з часом це виливається в ріст сили та м'язової маси. Також помітно швидше проходить відновлення після важких підходів.

Чи підтверджується дослідженнями

Так, це одна з найбільш вивчених добавок у спортивному харчуванні. Десятки досліджень і мета-аналізів підтверджують, що креатин збільшує силові показники та сприяє набору м'язової маси при регулярних тренуваннях.

Як приймати

Найпростіша й робоча схема — 3–5 г на добу щодня, без перерв. Час прийому значення не має, можна пити в будь-який зручний час, добре поєднувати з їжею. Є варіант із «завантаженням»: 20 г на добу (по 5 г чотири рази) протягом 5–7 днів, потім перехід на 3–5 г — це прискорює накопичення креатину в м'язах, але не обов'язково: в підсумку результат буде однаковим що із завантаженням, що без неї.

Порада щодо вибору

Оптимальний вибір — креатин моногідрат, звичайний або мікронізований (дрібніший помел, трохи краще розчиняється у воді). Це найбільш вивчена й робоча форма. Інші форми (гідрохлорид, етил-естер, буферний, нітрат, малат тощо) коштують дорожче, але не показують переваг за ефективністю. Звертайте увагу на чистоту продукту — маркування Creapure свідчить про хорошу якість сировини.

02 СИРОВАТКОВИЙ ПРОТЕЇН (концентрат та ізолят)

Який ефект

Сироватковий протеїн — це концентрований молочний білок, який допомагає швидко добрати добову норму білка. Білок потрібен для росту й відновлення м'язів після тренувань.

Чи підтверджується дослідженнями

Так. Роль білка в рості м'язів підтверджена дуже добре. Але слід розуміти, що це не чарівний порошок. А той самий білок, що й у курці, яйцях тощо. Який просто швидше засвоюється і його легше пити.

Як приймати

20–40 г за один прийом, 1–2 рази на день — стільки, скільки потрібно, щоб вийти на свою добову норму білка. Чіткої прив'язки до часу прийому немає: дослідження показують, що білок працює, навіть якщо випити його не одразу після тренування, а протягом дня.

Порада щодо вибору

Є два основні види. Концентрат — містить близько 70–80% білка на порцію, у ньому помітно більше лактози (зазвичай 3–8 г на порцію) і трохи жирів — може викликати дискомфорт при непереносимості лактози. Ізолят очищений сильніше — 85–95% білка, лактози всього близько 0,3–1 г на порцію, підходить тим, хто погано переносить молочку.

03 КАЗЕЇНОВИЙ ПРОТЕЇН

Який ефект

Казеїн — теж молочний білок, але він засвоюється повільно, протягом кількох годин (утворює згусток у шлунку). Це дозволяє довше підтримувати організм амінокислотами, наприклад вночі або при довгих перервах між прийомами їжі.

Чи підтверджується дослідженнями

Прямі порівняльні дослідження показують, що казеїн і сироватка стимулюють синтез м'язового білка приблизно однаково ефективно, попри різну швидкість засвоєння — популярна думка, що повільний білок «краще працює» вночі, не підтверджується напряду в контрольованих випробуваннях. Різниця в основному саме в швидкості й тривалості засвоєння, а не в підсумковій ефективності.

Як приймати

20–40 г за 30–60 хвилин до сну, або в перервах між прийомами їжі, якщо очікується довгий період без їжі.

Порада щодо вибору

Шукайте на упаковці «міцелярний казеїн» (micellar casein) — це нативна, найменш оброблена форма. Звертайте увагу на смак і кількість цукру. Якщо ви й так набираєте добову норму білка зі звичайної їжі, купувати казеїн окремо не обов'язково.

04 СОЄВИЙ ПРОТЕЇН

Який ефект

Рослинний білок, гарна альтернатива для веганів або тих, хто не переносить молочні продукти.

Чи підтверджується дослідженнями

Соєвий білок добре підтримує ріст і збереження м'язів, якщо добова норма білка виконується. За деякими даними, він трохи слабше стимулює синтез білка, ніж сироватка, через амінокислотний склад, але за достатньої дози різниця практично не відчувається на практиці.

Як приймати

25–40 г за прийом. Можна чергувати або змішувати з іншими рослинними білками (гороховим, рисовим) — так амінокислотний профіль стає більш повним.

Порада щодо вибору

Обирайте соєвий ізолят (soy isolate) — він краще очищений і зазвичай має приємніший смак, ніж концентрат. Поширене побоювання щодо «жіночих гормонів» від соєвого білка у звичайних дозуваннях у здорових чоловіків науково не підтверджується.

05 ЯЄЧНИЙ ПРОТЕЇН

Який ефект

Білок з яєчного білка (без жовтка) — якісний, без лактози, добре засвоюється.

Чи підтверджується дослідженнями

Працює так само добре, як і інші повноцінні джерела білка, включно з сироваткою, за порівнянних доз.

Як приймати

25–40 г за прийом, за потреби, щоб добрати добову норму білка.

Порада щодо вибору

Перевірте, що до складу входить саме яєчний білок (egg white), без зайвих підсолоджувачів і наповнювачів. Враховуйте, що на яєчний білок буває харчова алергія.

Який ефект

Гейнер — це суміш білка та вуглеводів з високою калорійністю. Допомагає набрати добову калорійність тим, хто погано їсть або важко набирає вагу.

Чи підтверджується дослідженнями

Жодного «особливого» ефекту у гейнера немає — вся його користь у додаткових калоріях. Якщо ви й так з'їдаєте достатньо, гейнер не потрібен: це не окрема «робоча» добавка, а просто зручний спосіб отримати калорії.

Як приймати

1–2 порції на день, у проміжках між їжею або після тренування, якщо важко закрити денну норму калорій звичайною їжею.

Порада щодо вибору

Дивіться на склад: білка має бути мінімум 20–30 г на порцію, вуглеводи — бажано переважно складні (уникайте продуктів з великою кількістю простого цукру). Якщо гейнер погано переноситься шлунком, простіше зібрати «домашній» варіант: вівсянка з бананом, молоко або йогурт і протеїн.

07 ПЕРЕДТРЕНУВАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ

Який ефект

Заряджають енергією та покращують концентрацію перед тренуванням, а також посилюють «памп» (приплив крові до м'язів). Зазвичай у складі кофеїн, цитрулін, бета-аланін та інші компоненти.

Чи підтверджується дослідженнями

Ефект підтверджується, але тільки якщо у складі є робочі дозування активних речовин. Багато передтренив «недодозовані» — тоді й ефект слабкий або відсутній.

Як приймати

1 порція за 20–40 хвилин до тренування. Важливо дивитися дозу кофеїну (комфортний діапазон — 100–300 мг) і не приймати передтрен увечері. Раз на 6–8 тижнів корисно робити перерву на 1–2 тижні, щоб не росла толерантність до кофеїну.

Порада щодо вибору

Перевіряйте етикетку на конкретні дозування: цитрулін — 6–8 г, бета-аланін — 3,2–6,4 г на добу, кофеїн — 1–3 мг на кг ваги. Уникайте продуктів із «пропрієтарними сумішами», де не вказані точні дози окремих речовин. При підвищеному тиску або тривожності будьте обережні з високими дозами кофеїну.

08 ЦИТРУЛІН МАЛАТ

Який ефект	Покращує кровотік і відчуття «пампу» в м'язах під час тренування, допомагає зробити трохи більше повторень у підході.
Чи підтверджується дослідженнями	Дані досить хороші, особливо для багатоповторних та об'ємних тренувань. Ефект помірний, але помітний на практиці.
Як приймати	6–8 г за 30–60 хвилин до тренування. Якщо важко для шлунка, можна почати з 4–6 г.
Порада щодо вибору	Дивіться, щоб у складі був саме L-цитрулін або цитрулін малат із зрозумілим дозуванням у грамах чистої речовини, а не тільки загальна вага суміші — наприклад, «8 г малату» може містити менше самого цитруліну, ніж здається на перший погляд.

09 АРГІНІН (і його форми)

Який ефект	Аргінін теж пов'язують із «пампом» через вироблення оксиду азоту, але на практиці ефект від нього зазвичай слабший, ніж від цитруліну.
Чи підтверджується дослідженнями	Доказова база слабша, ніж у цитруліну. Для посилення «пампу» аргінін частіше програє.
Як приймати	Якщо вирішите спробувати — 3–6 г за 30–60 хвилин до тренування.
Порада щодо вибору	Різні форми (гідрохлорид, AAKG та інші) не показують суттєвої різниці між собою. Якщо мета — «памп», у більшості випадків вигідніше взяти цитрулін: він і працює краще, і рідше викликає дискомфорт у шлунку.

10 КАРНІТИН

Який ефект

Часто купують «для жироспалювання». Бере участь у перенесенні жирних кислот у мітохондрії для їхнього спалювання на енергію.

Чи підтверджується дослідженнями

Кілька великих мета-аналізів (що об'єднують 30+ рандомізованих досліджень) показали статистично значуще, але невелике зниження ваги та жирової маси — в середньому близько 1–1,5 кг за курс, здебільшого у людей із зайвою вагою або ожирінням. У людей з нормальною вагою і без дефіциту карнітину ефект значно слабший і часто непомітний на практиці.

Як приймати

1–3 г на добу (для ацетил-L-карнітину — 1–2 г на добу), з їжею. У дослідженнях курс зазвичай тривав від 8 до 12 тижнів.

Порада щодо вибору

L-карнітин L-тарtrat частіше використовують у спорті, ацетил-L-карнітин — якщо хочеться додаткової підтримки концентрації. Реалістично очікувати лише невеликий додатковий ефект, і то в поєднанні з дефіцитом калорій — карнітин не замінює дієту й тренування.

II КОМПЛЕКС ХОНДРОПРОТЕКТОРІВ (глюкозамін/хондроїтин/МСМ)

Який ефект

Комплекс для суглобів — заявлений для зниження болю й дискомфорту при остеоартрозі.

Чи підтверджується дослідженнями

Докази неоднорідні й суперечливі. Низка великих мета-аналізів показує, що хондроїтин може помірно зменшувати біль і покращувати функцію суглоба, тоді як для глюкозаміну ефект у кращому разі невеликий (здебільшого щодо скутості). При цьому кілька провідних клінічних рекомендацій (Американська колегія ревматологів, Американська академія хірургів-ортопедів) прямо не радять використовувати ці добавки при остеоартрозі через брак переконливих доказів і великий ефект плацебо. МСМ вивчений найменше.

Як приймати

Глюкозамін сульфат — 1500 мг на добу, хондроїтин — 800–1200 мг на добу, МСМ — 1,5–3 г на добу. Зазвичай пробують 8–12 тижнів і дивляться на результат особисто для себе.

Порада щодо вибору

Шукайте форму «сульфат» у глюкозаміну та хондроїтину — по них більше досліджень. Враховуючи суперечливість даних, розумно розглядати це як «спробувати й оцінити ефект на собі», а не як гарантоване рішення. Якщо болі в суглобах серйозні, важливіше насамперед техніка виконання вправ, обсяг навантаження, сон і консультація лікаря або фізіотерапевта.

12 ГЛЮТАМІН

Який ефект

Частіше корисний для здоров'я кишечника та імунітету, особливо у витривалих атлетів після тривалих навантажень. Для росту м'язів при нормальному споживанні білка зазвичай не потрібен.

Чи підтверджується дослідженнями

Переконаливих доказів, що глютамін напряду збільшує м'язову масу або покращує композицію тіла, немає. При цьому є дані, що він може прискорювати відновлення після силових тренувань і знижувати частоту застудних захворювань у витривалих спортсменів після важких навантажень (за рахунок підтримки імунної системи).

Як приймати

5–10 г 1–2 рази на день, можна після тренування або між прийомами їжі.

Порада щодо вибору

Якщо мета — ріст м'язів, ефективніше вкластися в білок і креатин — на глютамін заради цієї мети витратитися не варто. Він більше підходить як додаткова опція для відновлення та здоров'я кишечника, особливо при великому обсязі витривалих навантажень.

13 АМІНОКИСЛОТНИЙ КОМПЛЕКС ЕАА (незамінні амінокислоти)

Який ефект

Дають організму «будівельний матеріал» для м'язів, коли немає можливості поїсти звичайну білкову їжу.

Чи підтверджується дослідженнями

Саме незамінні амінокислоти запускають синтез м'язового білка — дослідження показують, що реакція на прийом 6 г ЕАА приблизно вдвічі сильніша, ніж на аналогічну дозу цільного сироваткового протеїну. При цьому, якщо добова норма білка й так виконується за рахунок звичайної їжі або протеїну, окремий прийом ЕАА не дає додаткової переваги.

Як приймати

8–15 г до, під час або після тренування, або між прийомами їжі.

Порада щодо вибору

Перевіряйте, що у складі повний набір з усіх 9 незамінних амінокислот і достатньо лейцину — близько 2–3 г на порцію. Якщо ви вже п'єте протеїн, ЕАА найчастіше просто дублюють його функцію.

14 BCAA

Який ефект

Три амінокислоти з розгалуженим ланцюгом (лейцин, ізолейцин, валін), які рекламують для відновлення м'язів.

Чи підтверджується дослідженнями

Позиція міжнародної наукової спільноти (ISSN) — ЕАА (усі 9 незамінних амінокислот) ефективніші за самі лише ВСАА для росту й відновлення м'язів. Річ у тім, що синтез м'язового білка вимагає повного набору незамінних амінокислот: прийом одних ВСАА запускає механізм синтезу, але організму бракує решти 6 амінокислот, і він може забирати їх з м'язової тканини. Переконливих доказів, що ВСАА самі по собі знижують розпад м'язів під час тренування у людей, теж немає.

Як приймати

5–10 г у період тренування, якщо ви все ж вирішите їх використовувати.

Порада щодо вибору

Є сенс у рідкісних випадках — наприклад, тренування натще, коли протеїн або звичайна їжа погано переносяться. В інших випадках краще обрати повноцінний протеїн або комплекс ЕАА.

15 БЕТА-АЛАНІН

Який ефект

Допомагає м'язам довше терпіти «закислення» при навантаженнях тривалістю 1–4 хвилини — це інтервали, багатоповторні підходи, кросфіт.

Чи підтверджується дослідженнями

Ефект добре підтверджений дослідженнями. На короткі силові підходи (1–3 повторення) впливає слабо.

Як приймати

3,2–6,4 г на добу, щодня, курсом 8–12 тижнів, розділяючи на 2–4 прийоми. Це добавка накопичувальної дії — важливий постійний прийом, а не разова доза перед тренуванням. Легке поколювання шкіри після прийому — нормальна й безпечна реакція.

Порада щодо вибору

Головне — дотримуватися добової дози та приймати регулярно, а не разово від випадку до випадку.

16 ГАВА (ГАМК)

Який ефект

Частіше використовують для розслаблення та покращення засинання.

Чи підтверджується дослідженнями

Дані суперечливі — у частини людей суб'єктивно покращує сон, але ефект не завжди виражений і проявляється не у всіх.

Як приймати

250–750 мг за 30–60 хвилин до сну. Варто починати з меншої дози.

Порада щодо вибору

Будьте обережні при поєднанні із седативними препаратами та при підвищеній тривожності. Для покращення сну часто ефективніший магній і налагоджений режим дня.

17 АШВАГАНДА

Який ефект

Адаптоген, який допомагає знизити рівень стресу та тривожності, може покращувати якість сну та підтримувати відновлення після тренувань.

Чи підтверджується дослідженнями

Докази щодо зниження кортизолу (гормону стресу) досить стабільні — кілька контрольованих досліджень показують зниження рівня кортизолу на 20–30% відносно плацебо. У здорових чоловіків при силових тренуваннях у кількох дослідженнях також відзначався помірний ріст тестостерону та показників сили порівняно з плацебо, ймовірно, за рахунок зниження стресу, а не прямої гормональної дії. Ефект індивідуальний і проявляється не у всіх однаково.

Як приймати

Стандартизований екстракт — 300–600 мг на добу, зазвичай розділяючи на два прийоми, курсом 8–12 тижнів, потім за бажанням перерва 2–4 тижні.

Порада щодо вибору

Обирайте стандартизований кореневий екстракт (наприклад, KSM-66 або Sensoril) з чітко вказаним дозуванням і відсотком діючих речовин (вітанолідів). З обережністю — при проблемах щитоподібної залози.

Який ефект

Підтримує здоров'я серця й судин, роботу мозку, знижує запалення в організмі. Особливо корисна, якщо в раціоні мало риби.

Чи підтверджується дослідженнями

Дані неоднорідні. Ранні великі дослідження показували зниження серцево-судинних подій у людей з уже діагностованою хворобою серця, і на цьому базуються офіційні рекомендації кардіологічних асоціацій (близько 1 г EPA+DHA на добу для таких пацієнтів). Пізніші великі дослідження на загальній популяції без діагностованих хвороб серця показують уже змішані, менш однозначні результати. Тому користь найяскравіше доведена за наявного серцево-судинного ризику, високих тригліцеридів або низького споживання риби, а не як універсальна «страховка» для всіх.

Як приймати

1–2 г сумарно EPA і DHA на добу, з їжею. Можна приймати постійно. При підвищених тригліцеридах лікар може рекомендувати вищі дози.

Порада щодо вибору

Дивіться на кількість саме EPA і DHA в міліграмах, а не на загальну вагу «риб'ячого жиру» — іноді на упаковці пишуть «1000 мг», хоча активних речовин там значно менше. За можливості обирайте продукти з перевіркою на окислення та вміст важких металів.

19 КОМПЛЕКСНІ БУСТЕРИ ТЕСТОСТЕРОНУ

Який ефект

Продукти, які обіцяють підвищення рівня тестостерону та ріст м'язів. Зазвичай це суміш трав і мінералів.

Чи підтверджується дослідженнями

У здорових людей з нормальним рівнем гормонів такі комплекси найчастіше не працюють. Помітна користь можлива лише за реального дефіциту певних нутрієнтів, поганого сну або високого рівня стресу.

Як приймати

Зазвичай курсами 4–8 тижнів, але єдиної доведеної «робочої» схеми не існує.

Порада щодо вибору

Найкращий природний «бустер» тестостерону — це якісний сон, достатня калорійність і жири в раціоні, зниження стресу. Якщо все ж вирішите спробувати добавку — обирайте продукт із прозорим складом і вказанням точних дозувань.

20 ТРИБУЛУС

Який ефект

Часто купують «для підвищення тестостерону та лібідо».

Чи підтверджується дослідженнями

Більшість якісних досліджень на здорових чоловіках не знаходять значущого росту тестостерону або лютеїнізуючого гормону від трибулусу. При цьому в частині досліджень відзначалося суб'єктивне покращення лібідо та показників сексуальної функції — ймовірно, за рахунок впливу на нейромедіатори (дофамін, оксид азоту), а не через гормони.

Як приймати

500–1500 мг екстракту на добу, курсом 4–8 тижнів, якщо вирішите протестувати.

Порада щодо вибору

Не розраховуйте на ріст тестостерону від цієї добавки — наукових підстав для цього немає. Якщо пробуєте заради лібідо — дивіться на стандартизацію екстракту за сапонінами та на особисту переносимість.

Який ефект

Попередник статевих гормонів. Застосовується в медицині за підтвердженого аналізами низького рівня DHEA-S.

Чи підтверджується дослідженнями

Може відчутно впливати на гормональний фон, але якщо вихідний рівень тестостерону й так у нормі, помітного додаткового росту м'язів чи сили чекати не варто. Це не безневинна «спортивна» добавка: є ризик побічних ефектів, а Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA) відносить DHEA до заборонених анаболічних агентів і не робить винятків навіть для препаратів, що продаються легально як БАД в аптеках США.

Як приймати

Приймати тільки під контролем лікаря та після аналізів. Зазвичай 10–50 мг на добу, з контролем показників через 4–8 тижнів.

Порада щодо вибору

Якщо займаєтеся змагальним спортом з допінг-контролем, DHEA приймати не можна за жодних обставин — він заборонений завжди, незалежно від того, чи легальний він для вільного продажу у вашій країні. Є й ризик випадкового потрапляння в організм через забруднені добавки інших виробників. Можливі побічні ефекти — акне, випадіння волосся, перепади настрою.

22 ЕКДИСТЕРОН

Який ефект

Рекламується як «природний анаболік» для росту сили й м'язів, що діє не через андрогенні рецептори, а через рецептори естрогену.

Чи підтверджується дослідженнями

Картина неоднозначна. Частина невеликих досліджень на людях (у поєднанні із силовими тренуваннями) показала приріст м'язової маси й сили жиму лежачи більший, ніж у групі плацебо, а лабораторні роботи на клітинах і тваринах показують виражений анаболічний ефект. Але незалежні огляди відзначають, що якісних досліджень на людях мало, а результати деяких з них виглядають неправдоподібно сильними і не були відтворені. Речовина включена до моніторингової програми WADA (поки не заборонена, але відстежується на предмет можливої майбутньої заборони).

Як приймати

У дослідженнях і за практикою виробників зазвичай використовують 200–500 мг на добу, курсами 6–8 тижнів.

Порада щодо вибору

Однозначного консенсусу щодо ефективності немає — ставтеся до заяв виробників скептично. Якщо бюджет обмежений, цю добавку можна сміливо пропустити на користь базових речей на кшталт білка й креатину. Якщо вирішите спробувати — беріть стандартизований екстракт із вказанням відсотка екдистерону.

23 МУЛЬТИВІТАМІННІ КОМПЛЕКСИ

Який ефект	«Страховка» на випадок нестачі вітамінів і мінералів при нестабільному або одноманітному харчуванні.
Чи підтверджується дослідженнями	Корисні за реального дефіциту, але у людей з різноманітним харчуванням без дефіцитів додатковий ефект мінімальний.
Як приймати	1 порція на добу з їжею. Часто приймають курсами 1–3 місяці, потім роблять перерву або орієнтуються на аналізи.
Порада щодо вибору	Уникайте продуктів з величезними «мегадозами» окремих речовин. Добре, якщо дозування близькі до 100% добової норми, а вітаміни групи В представлені в активних формах (наприклад, B6 як P-5-P, фолієва кислота як 5-MTHF).

24 5-НТР

Який ефект	Попередник серотоніну. Іноді приймають для покращення сну та настрою.
Чи підтверджується дослідженнями	Є дані про покращення засинання у частини людей, але ефект проявляється не у всіх.
Як приймати	50–200 мг увечері, за 30–60 хвилин до сну. Краще починати з малої дози — 50 мг. Курс зазвичай 2–6 тижнів.
Порада щодо вибору	Не можна поєднувати з антидепресантами, інгібіторами MAO та деякими препаратами від мігрені — ризик серотонінового синдрому. За будь-яких сумнівів проконсультуйтеся з лікарем.

25 ЦИНК

Який ефект

Важливий для імунітету, здоров'я шкіри та гормонального балансу.

Чи підтверджується дослідженнями

Дослідження показують, що цинк підвищує тестостерон лише у тих, у кого була нестача цього мікроелемента. Якщо рівень цинку й так у нормі, додатковий прийом тестостерон не піднімає.

Як приймати

Для заповнення дефіциту зазвичай використовують близько 30 мг елементарного цинку на добу, з їжею, курсом 4–8 тижнів. Важливо: на упаковці часто вказана вага сполуки (наприклад, «50 мг цинку глюконату»), а не вага самого елементарного цинку, якого там може бути в рази менше — дивіться саме на елементарний цинк у таблиці складу.

Порада щодо вибору

Форми піколінат і цитрат цинку засвоюються добре. Верхня безпечна межа — 40 мг елементарного цинку на добу; перевищення без призначення лікаря може порушувати засвоєння міді та викликати побічні ефекти.

26 ВІТАМІН D3

Який ефект	Важливий для кісток, імунітету та загального самопочуття. Особливо актуальний за малої кількості сонця.
Чи підтверджується дослідженнями	Ефективність добре підтверджена саме за дефіциту — прийом нормалізує рівень вітаміну D у крові.
Як приймати	Зазвичай 1000–2000 МО на добу з їжею. За підтвердженого дефіциту дози можуть бути вищими — за призначенням лікаря та з контролем аналізів через 8–12 тижнів.
Порада щодо вибору	Обирайте саме D3 (холекальциферол) у надійного виробника. Не варто довго приймати дуже високі дози без контролю аналізів.

27 МАГНІЙ

Який ефект	Впливає на якість сну, розслаблення м'язів, зниження судом і роботу нервової системи.
Чи підтверджується дослідженнями	Є дані про покращення сну та зниження рівня стресу у людей, особливо за вихідно низького споживання магнію з їжею.
Як приймати	200–400 мг елементарного магнію увечері з їжею, курсом 4–8 тижнів або за потреби.
Порада щодо вибору	Краще обирати добре засвоювані форми — цитрат, гліцинат або малат магнію. Оксид магнію засвоюється гірше і частіше викликає послаблюючий ефект.

28 ТРИПТОФАН

Який ефект	Попередник серотоніну й мелатоніну, іноді використовується для покращення сну.
Чи підтверджується дослідженнями	Дані помірні — у частини людей покращує засинання, ефект м'який.
Як приймати	500–1500 мг за 30–60 хвилин до сну. Краще не приймати разом з білковою їжею — з вуглеводами засвоюється краще.
Порада щодо вибору	З обережністю при прийомі антидепресантів. Починайте з меншої дози, щоб оцінити реакцію організму.

29 КОМПЛЕКС ВІТАМІНІВ В / В6 В АКТИВНІЙ ФОРМІ

Який ефект	Вітаміни групи В беруть участь у виробленні енергії та роботі нервової системи.
Чи підтверджується дослідженнями	Корисні за реального дефіциту, підвищеного стресу або незбалансованого харчування. У людей без дефіциту відчутного «припливу енергії» може й не бути.
Як приймати	Комплекс вітамінів групи В — 1 порція на добу з їжею, курсом 4–8 тижнів. Окремо В6 у формі Р-5-Р — 10–25 мг на добу, не варто перевищувати цю дозу тривалий час.
Порада щодо вибору	Уникайте продуктів з дуже високими «мегадозами» В6 при тривалому прийомі — це може викликати неврологічні проблеми. Активна форма В6 (Р-5-Р) засвоюється краще звичайної.

30 ФОЛІЄВА КИСЛОТА (B9)

Який ефект	Бере участь у кровотворенні та поділі клітин, особливо важлива за наявного дефіциту.
Чи підтверджується дослідженнями	Ефективність добре підтверджена саме за нестачі фолієвої кислоти.
Як приймати	Зазвичай 400 мкг на добу з їжею. Вищі дози — тільки за призначенням лікаря.
Порада щодо вибору	У частини людей краще засвоюється активна форма — метилфолат (5-MTHF). При підозрі на анемію варто здати аналізи, включно з вітаміном B12.

31 КОМПЛЕКСНІ ЖИРОСПАЛЮВАЧІ

Який ефект	Зазвичай це суміш кофеїну та рослинних екстрактів, яка трохи пригнічує апетит і додає енергії.
Чи підтверджується дослідженнями	Ефект на саме жироспалювання, як правило, невеликий — без дефіциту калорій у харчуванні жир не йде. Основна «робоча» частина складу — це найчастіше саме стимулятори на кшталт кофеїну.
Як приймати	1–2 прийоми вранці або вдень, за інструкцією на упаковці, курсами 4–8 тижнів з перервою.
Порада щодо вибору	Будьте обережні при підвищеному тиску, тривожності або проблемах зі сном. Часто розумніший варіант — приймати окремо точну дозу кофеїну, ніж суміш з непрозорими дозуваннями.

32 КОФЕЇН

Який ефект	Додає бадьорості, покращує концентрацію та фізичну працездатність на тренуванні.
Чи підтверджується дослідженнями	Один з найбільш добре вивчених і доведених компонентів, що підвищують працездатність у спортивному харчуванні.
Як приймати	1–3 мг на кг ваги тіла, за 30–60 хвилин до тренування. Не варто приймати кофеїн менш ніж за 6–8 годин до сну, щоб не псувати його якість.
Порада щодо вибору	Зручніше контролювати дозу у формі таблеток або капсул з точним вмістом кофеїну. Враховуйте сумарну кількість кофеїну з кави, чаю та енергетиків протягом дня.

33 ВІТАМІН С

Який ефект	Антиоксидант, підтримує імунну систему.
Чи підтверджується дослідженнями	Корисний за реального дефіциту. За різноманітного харчування зазвичай і так надходить у достатній кількості.
Як приймати	200–500 мг на добу за потреби, наприклад, у сезон застуд.
Порада щодо вибору	Намагайтеся отримувати вітамін С насамперед з їжі (овочі, фрукти). Не варто гнатися за дуже високими дозами на постійній основі.

34 КАЛЬЦІЙ

Який ефект	Потрібен для міцності кісток і правильної роботи м'язів та нервової системи.
Чи підтверджується дослідженнями	Прийом ефективний за недостатнього надходження кальцію з їжею. Надлишковий прийом понад норму користі не приносить.
Як приймати	Якщо не добираєте кальцій з харчування — 500–1000 мг на добу сумарно (з їжі та добавки), краще розділити на два прийоми, з їжею.
Порада щодо вибору	Спочатку оцініть, скільки кальцію ви отримуєте з молочних продуктів та іншої їжі. За дефіциту вітаміну D кальцій варто поєднувати з ним — разом вони засвоюються краще.

35 ЗАЛІЗО

Який ефект	Необхідне для кровотворення й перенесення кисню в крові. Особливо важливе за анемії або низького рівня феритину.
Чи підтверджується дослідженнями	Прийом ефективний саме за підтвердженого дефіциту. Надлишок заліза, своєю чергою, шкідливий для організму.
Як приймати	Приймати тільки після аналізів і за призначенням лікаря. Зазвичай 30–60 мг елементарного заліза на добу, курсом 8–12 тижнів з контролем показників.
Порада щодо вибору	Не варто приймати залізо «про всяк випадок» без аналізів — спочатку потрібно з'ясувати причину дефіциту. Форма бісгліцинат заліза зазвичай легше переноситься шлунком, ніж інші форми.

36 CHROMIUM PICOLINATE (піколінат хрому)

Який ефект	Іноді використовується для контролю апетиту та роботи з чутливістю до інсуліну.
Чи підтверджується дослідженнями	Дані змішані, ефект у середньому невеликий.
Як приймати	200–1000 мкг на добу з їжею, курсом 8–12 тижнів.
Порада щодо вибору	Не варто очікувати вираженого «жироспалюючого» ефекту від цієї добавки. При проблемах з рівнем цукру в крові важливіше правильне харчування та консультація лікаря.

37 N-АЦЕТИЛЦИСТЕЇН (НАС)

Який ефект	Підтримує антиоксидантну систему організму (зокрема, вироблення глутатіону) та роботу печінки, іноді використовується для підтримки дихальних шляхів.
Чи підтверджується дослідженнями	Є хороші медичні дані щодо застосування за певних станів; у спортивному контексті роль скоріше допоміжна.
Як приймати	600–1200 мг на добу, за 1–2 прийоми, курсами 4–8 тижнів залежно від мети.
Порада щодо вибору	Обирайте продукцію надійних виробників. З обережністю при виразковій хворобі або чутливому шлунково-кишковому тракту.

38 НІАЦИН (вітамін В3)

Який ефект	У медицині високі дози ніацину використовують для корекції ліпідного профілю крові.
Чи підтверджується дослідженнями	У звичайних, «вітамінних» дозах ніацин працює просто як вітамін групи В. Високі терапевтичні дози потребують нагляду лікаря.
Як приймати	Зазвичай достатньо 16–20 мг на добу з їжі або мультівітамінного комплексу. Високі дози приймаються тільки за призначенням.
Порада щодо вибору	Врахуйте, що високі дози ніацину часто викликають почервоніння шкіри та відчуття жару («припливи») — це часта, хоча й безневинна реакція. Не варто самостійно приймати великі дози без консультації лікаря.

39 CLA (кон'югована лінолева кислота)

Який ефект	Рекламується як засіб для покращення складу тіла та зниження жирової маси.
Чи підтверджується дослідженнями	Кілька мета-аналізів рандомізованих досліджень підтверджують статистично значуще, але невелике зниження жирової маси (помітно менше за ефект від дефіциту калорій). Ефект пов'язують здебільшого з одним з ізомерів (t10,c12-CLA). На вагу тіла й обхват талії помітного впливу зазвичай не знаходять.
Як приймати	3–6 г на добу з їжею, курсом 8–12 тижнів.
Порада щодо вибору	За обмеженого бюджету цю добавку можна пропустити — набагато важливіші дефіцит калорій і достатня кількість білка в раціоні, ефект від CLA на їхньому тлі майже непомітний.

Який ефект

Метаболіт амінокислоти лейцин, може знижувати розпад м'язової тканини. Особливо корисний новачкам, при вимушених перервах у тренуваннях або на жорсткому дефіциті калорій.

Чи підтверджується дослідженнями

Об'єднані дані кількох мета-аналізів показують невеликий, але статистично значущий приріст м'язової маси й сили від HMB порівняно з плацебо. Ефект більш виражений у нетренованих новачків, літніх людей і в клінічних ситуаціях (хвороба, відновлення, недоїдання); у досвідчених, регулярно тренованих спортсменів з достатнім білком у раціоні додатковий ефект зазвичай невеликий або непомітний.

Як приймати

3 г на добу (зазвичай по 1 г тричі на день), курсом 4–8 тижнів або на період вираженого дефіциту калорій.

Порада щодо вибору

Має сенс за високого навантаження в поєднанні з дефіцитом калорій або при поверненні до тренувань після паузи. Якщо ви тренуєтеся стабільно й отримуєте достатньо білка — це не пріоритетна добавка.

41 ІЗОТОНІКИ

Який ефект	Напої з водою, електролітами й іноді вуглеводами — покращують гідратацію та працездатність на тривалих або інтенсивних тренуваннях.
Чи підтверджується дослідженнями	Ефективність добре підтверджена саме для тривалих навантажень (зазвичай від години), за спеки та сильного потовиділення.
Як приймати	Під час тренування — 500–1000 мл на годину. Вміст натрію — 300–700 мг на літр. За тривалих сесій — 30–60 г вуглеводів на годину.
Порада щодо вибору	Для звичайного тренування в залі тривалістю 45–60 хвилин частіше достатньо просто води. Якщо тренування коротке, обирайте ізотонік без зайвого цукру.

42 ТАУРИН

Який ефект	Підтримує роботу нервової системи та витривалість, може трохи покращувати відчуття під час тренування.
Чи підтверджується дослідженнями	Дані помірні — ефект невеликий, але добавка загалом вважається безпечною.
Як приймати	1–2 г за 30–60 хвилин до тренування, або 1–2 г на добу на постійній основі.
Порада щодо вибору	Беріть чистий таурин, не плутайте з енергетичними напоями, де основний ефект зазвичай дає саме кофеїн, а не таурин.

43 ЕЛЕКТРОЛІТИ

Який ефект

Натрій, калій, магній та інші мінерали, які організм втрачає з потом. Допомагають уникнути зневоднення, судом і занепаду сил при інтенсивних або тривалих тренуваннях, особливо в спеку.

Чи підтверджується дослідженнями

Роль електролітів у підтриманні гідратації та працездатності добре підтверджена, особливо за значного потовиділення.

Як приймати

Під час або після тривалого/інтенсивного тренування — за інструкцією на упаковці, зазвичай розчиняючи в 500–1000 мл води. Орієнтир по натрію — 300–700 мг на літр рідини.

Порада щодо вибору

Для короткого тренування в комфортних умовах зазвичай достатньо води й звичайного харчування. Електроліти особливо корисні при тривалих навантаженнях, спеці або рясному потовиділенні — обирайте продукт без зайвого цукру.

Оптимальні набори спортивного харчування

Нижче — добірки добавок під три часті цілі, складені з урахуванням співвідношення доведеної ефективності та ціни. Бюджетний набір — це мінімальний список з найвищою «віддачею на гривню». Середній та необмежений бюджет додають більше добавок з менш вираженим, але все ще реальним ефектом. Пам'ятайте: це доповнення до тренувань і харчування, а не їх заміна.

Набір м'язової маси

Бюджетний набір	Середній бюджет	Необмежений бюджет
Креатин моногідрат, сироватковий протеїн (якщо не добираєте білок з їжі), кофеїн	Все з бюджетного набору + вітамін D3, магній, омега-3, цитрулін малат	Все із середнього набору + гейнер (якщо важко добрати калорії їжею), якісний передтренировальний комплекс, EAA, ашваганда

Рекомпозиція

Бюджетний набір	Середній бюджет	Необмежений бюджет
Креатин моногідрат, протеїн (якщо не добираєте білок з їжі), кофеїн	Все з бюджетного набору + вітамін D3, магній, омега-3, цитрулін малат	Все із середнього набору + бета-аланін, ашваганда, EAA або казеїн перед сном

Схуднення / сушка

Бюджетний набір	Середній бюджет	Необмежений бюджет
Протеїн (допомагає добрати білок і довше тримати ситість при дефіциті), креатин, кофеїн	Все з бюджетного набору + вітамін D3, магній, омега-3	Все із середнього набору + цитрулін малат, HMB (для збереження м'язів на жорсткому дефіциті), електроліти/ізотонік при активному кардіо, L-карнітин (опційно)