

ГАЙД ПО СПОРТИВНОМУ ПИТАНИЮ И БАДАМ

от Mike Boreyko

Коротко и по делу

Здесь ты найдешь инструкции по приёму самых популярных позиций спортивного питания и БАДов. Спортивное питание не является обязательным, заменителем пищи и волшебной таблеткой. Это всего лишь дополнение к твоему рациону. Даже самое эффективное спортивное питание даст тебе максимум 5–10% дополнительного эффекта.

- Какой эффект — что даёт добавка на практике
- Подтверждается ли исследованиями — насколько это доказано наукой
- Как принимать — дозировки и время приёма
- Совет по выбору — на что смотреть при покупке

Добавки и БАДы

Разбор 43 самых популярных добавок: протеины, аминокислоты, витамины, минералы и другие БАДы.

01 КРЕАТИН (и его формы)

Какой эффект

Креатин помогает мышцам быстрее восстанавливать энергию при силовых нагрузках. За счёт этого получается сделать чуть больше повторений или взять чуть больший вес, а со временем это выливается в рост силы и мышечной массы. Также заметно быстрее проходит восстановление после тяжёлых подходов.

Подтверждается ли исследованиями

Да, это одна из самых изученных добавок в спортивном питании. Десятки исследований и мета-анализов подтверждают, что креатин увеличивает силовые показатели и способствует набору мышечной массы при регулярных тренировках.

Как принимать

Самая простая и рабочая схема — 3–5 г в сутки каждый день, без перерывов. Время приёма значения не имеет, можно пить в любое удобное время, хорошо совмещать с едой. Есть вариант с «загрузкой»: 20 г в сутки (по 5 г четыре раза) в течение 5–7 дней, затем переход на 3–5 г — это ускоряет накопление креатина в мышцах, но не обязательно: в итоге результат будет одинаковым что с загрузкой, что без неё.

Совет по выбору

Оптимальный выбор — креатин моногидрат, обычный или микронизированный (мельче помол, чуть лучше растворяется в воде). Это самая изученная и рабочая форма. Другие формы (гидрохлорид, этил-эстер, буферный, нитрат, малат и т.д.) стоят дороже, но не показывают преимущества по эффективности. Обращайте внимание на чистоту продукта — маркировка Creapure говорит о хорошем качестве сырья.

02 ПРОТЕИН СЫВОРОТОЧНЫЙ (концентрат и изолят)

Какой эффект

Сывороточный протеин — это концентрированный молочный белок, который помогает быстро добрать суточную норму белка. Белок нужен для роста и восстановления мышц после тренировок.

Подтверждается ли исследованиями

Да. Роль белка в росте мышц подтверждена очень хорошо. Но следует понимать, что это не волшебный порошок. А тот же белок, что и в курице, яйцах и т.д. Который просто быстрее усваивается и его легче пить.

Как принимать

20–40 г за один приём, 1–2 раза в день — столько, сколько нужно, чтобы выйти на свою суточную норму белка. Строгой привязки ко времени приёма нет: исследования показывают, что белок работает, даже если выпить его не сразу после тренировки, а в течение дня.

Совет по выбору

Есть два основных вида. Концентрат — содержит около 70–80% белка на порцию, в нём заметно больше лактозы (обычно 3–8 г на порцию) и немного жиров — может доставлять дискомфорт при непереносимости лактозы. Изолят очищен сильнее — 85–95% белка, лактозы всего около 0,3–1 г на порцию, подходит тем, кто плохо переносит молочку.

03 ПРОТЕИН КАЗЕИНОВЫЙ

Какой эффект

Казеин — тоже молочный белок, но он усваивается медленно, в течение нескольких часов (образует сгусток в желудке). Это позволяет дольше поддерживать организм аминокислотами, например ночью или при долгих перерывах между приёмами пищи.

Подтверждается ли исследованиями

Прямые сравнительные исследования показывают, что казеин и сыворотка стимулируют синтез мышечного белка примерно одинаково эффективно, несмотря на разную скорость усвоения — популярное мнение, что медленный белок «лучше работает» ночью, не подтверждается напрямую в контролируемых испытаниях. Разница в основном именно в скорости и длительности усвоения, а не в итоговой эффективности.

Как принимать

20–40 г за 30–60 минут до сна, либо в перерывах между приёмами пищи, если ожидается долгий период без еды.

Совет по выбору

Ищите на упаковке «мицеллярный казеин» (micellar casein) — это нативная, наименее обработанная форма. Обращайте внимание на вкус и количество сахара. Если вы и так набираете суточную норму белка из обычной еды, покупать казеин отдельно не обязательно.

04 ПРОТЕИН СОЕВЫЙ

Какой эффект	Растительный белок, хорошая альтернатива для веганов или тех, кто не переносит молочные продукты.
Подтверждается ли исследованиями	Соевый белок хорошо поддерживает рост и сохранение мышц, если суточная норма белка выполняется. По некоторым данным, он чуть слабее стимулирует синтез белка, чем сыворотка, из-за аминокислотного состава, но при достаточной дозе разница практически не ощущается на практике.
Как принимать	25–40 г за приём. Можно чередовать или смешивать с другими растительными белками (гороховым, рисовым) — так аминокислотный профиль становится более полным.
Совет по выбору	Выбирайте соевый изолят (soy isolate) — он лучше очищен и обычно имеет более приятный вкус, чем концентрат. Распространённое опасение насчёт «женских гормонов» от соевого белка в обычных дозировках у здоровых мужчин научно не подтверждается.

05 ПРОТЕИН ЯИЧНЫЙ

Какой эффект	Белок из яичного белка (без желтка) — качественный, без лактозы, хорошо усваивается.
Подтверждается ли исследованиями	Работает так же хорошо, как и другие полноценные источники белка, включая сыворотку, при сопоставимых дозах.
Как принимать	25–40 г за приём, по необходимости, чтобы добрать суточную норму белка.
Совет по выбору	Проверьте, что в составе именно яичный белок (egg white), без лишних подсластителей и наполнителей. Учитывайте, что на яичный белок бывает пищевая аллергия.

Какой эффект

Гейнер — это смесь белка и углеводов с высокой калорийностью. Помогает набрать суточную калорийность тем, кто плохо ест или тяжело набирает вес.

Подтверждается ли исследованиями

Никакого «особого» эффекта у гейнера нет — вся его польза в дополнительных калориях. Если вы и так съедаете достаточно, гейнер не нужен: это не отдельная «рабочая» добавка, а просто удобный способ получить калории.

Как принимать

1–2 порции в день, в промежутках между едой или после тренировки, если тяжело закрыть дневную норму калорий обычной едой.

Совет по выбору

Смотрите на состав: белка должно быть минимум 20–30 г на порцию, углеводы — желательно преимущественно сложные (избегайте продуктов с большим количеством простого сахара). Если гейнер плохо переносится желудком, проще собрать «домашний» вариант: овсянка с бананом, молоко или йогурт и протеин.

07 ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Какой эффект

Заряжают энергией и улучшают концентрацию перед тренировкой, а также усиливают «памп» (прилив крови к мышцам). Обычно в составе кофеин, цитруллин, бета-аланин и другие компоненты.

Подтверждается ли исследованиями

Эффект подтверждается, но только если в составе есть рабочие дозировки активных веществ. Многие предтреники «недодозированы» — тогда и эффект слабый или отсутствует.

Как принимать

1 порция за 20–40 минут до тренировки. Важно смотреть дозу кофеина (комфортный диапазон — 100–300 мг) и не принимать предтреник вечером. Раз в 6–8 недель полезно делать перерыв на 1–2 недели, чтобы не росла толерантность к кофеину.

Совет по выбору

Проверяйте этикетку на конкретные дозировки: цитруллин — 6–8 г, бета-аланин — 3,2–6,4 г в сутки, кофеин — 1–3 мг на кг веса. Избегайте продуктов с «проприетарными смесями», где не указаны точные дозы отдельных веществ. При повышенном давлении или тревожности будьте осторожны с высокими дозами кофеина.

08 ЦИТРУЛЛИН МАЛАТ

Какой эффект	Улучшает кровоток и ощущение «пампа» в мышцах во время тренировки, помогает сделать чуть больше повторений в подходе.
Подтверждается ли исследованиями	Данные достаточно хорошие, особенно для многоповторных и объёмных тренировок. Эффект умеренный, но заметный на практике.
Как принимать	6–8 г за 30–60 минут до тренировки. Если тяжело для желудка, можно начать с 4–6 г.
Совет по выбору	Смотрите, чтобы в составе был именно L-цитруллин или цитруллин малат с понятной дозировкой в граммах чистого вещества, а не только общий вес смеси — например, «8 г малата» может содержать меньше самого цитруллина, чем кажется на первый взгляд.

09 АРГИНИН (и его формы)

Какой эффект	Аргинин тоже связывают с «пампом» через выработку оксида азота, но на практике эффект от него обычно слабее, чем от цитруллина.
Подтверждается ли исследованиями	Доказательная база слабее, чем у цитруллина. Для усиления «пампа» аргинин чаще проигрывает.
Как принимать	Если решите попробовать — 3–6 г за 30–60 минут до тренировки.
Совет по выбору	Разные формы (гидрохлорид, AAKG и другие) не показывают существенной разницы между собой. Если цель — «памп», в большинстве случаев выгоднее взять цитруллин: он и работает лучше, и реже вызывает дискомфорт в желудке.

10 КАРНИТИН

Какой эффект

Часто покупают «для жиросжигания». Участвует в переносе жирных кислот в митохондрии для их сжигания на энергию.

Подтверждается ли исследованиями

Несколько крупных мета-анализов (объединяющих 30+ рандомизированных исследований) показали статистически значимое, но небольшое снижение веса и жировой массы — в среднем около 1–1,5 кг за курс, в основном у людей с лишним весом или ожирением. У людей с нормальным весом и без дефицита карнитина эффект значительно слабее и часто незаметен на практике.

Как принимать

1–3 г в сутки (для ацетил-L-карнитина — 1–2 г в сутки), с едой. В исследованиях курс обычно длился от 8 до 12 недель.

Совет по выбору

L-карнитин L-тарtrat чаще используют в спорте, ацетил-L-карнитин — если хочется дополнительной поддержки концентрации. Реалистично ожидать лишь небольшой дополнительный эффект, и то в сочетании с дефицитом калорий — карнитин не заменяет диету и тренировки.

II КОМПЛЕКС ХОНДРОПРОТЕКТОРОВ (глюкозамин/хондроитин/МСМ)

Какой эффект

Комплекс для суставов — заявлен для снижения боли и дискомфорта при остеоартрозе.

Подтверждается ли исследованиями

Доказательства неоднородны и спорны. Ряд крупных мета-анализов показывает, что хондроитин может умеренно уменьшать боль и улучшать функцию сустава, тогда как для глюкозамина эффект в лучшем случае небольшой (в основном по скованности). При этом несколько ведущих клинических рекомендаций (Американская коллегия ревматологов, Американская академия хирургов-ортопедов) прямо не советуют использовать эти добавки при остеоартрозе из-за недостатка убедительных доказательств и большого эффекта плацебо. МСМ изучен меньше всего.

Как принимать

Глюкозамин сульфат — 1500 мг в сутки, хондроитин — 800–1200 мг в сутки, МСМ — 1,5–3 г в сутки. Обычно пробуют 8–12 недель и смотрят на результат лично для себя.

Совет по выбору

Ищите форму «сульфат» у глюкозамина и хондроитина — по ним больше исследований. Учитывая противоречивость данных, разумно рассматривать это как «попробовать и оценить эффект на себе», а не как гарантированное решение. Если боли в суставах серьезные, важнее в первую очередь техника выполнения упражнений, объем нагрузки, сон и консультация врача или физиотерапевта.

12 ГЛЮТАМИН

Какой эффект

Чаще полезен для здоровья кишечника и иммунитета, особенно у выносливых атлетов после длительных нагрузок. Для роста мышц при нормальном потреблении белка обычно не требуется.

Подтверждается ли исследованиями

Убедительных доказательств, что глютамин напрямую увеличивает мышечную массу или улучшает композицию тела, нет. При этом есть данные, что он может ускорять восстановление после силовых тренировок и снижать частоту простудных заболеваний у выносливых спортсменов после тяжёлых нагрузок (за счёт поддержки иммунной системы).

Как принимать

5–10 г 1–2 раза в день, можно после тренировки или между приёмами пищи.

Совет по выбору

Если цель — рост мышц, эффективнее вложиться в белок и креатин — на глютамин ради этой цели тратить не стоит. Он больше подходит как дополнительная опция для восстановления и здоровья кишечника, особенно при большом объёме выносливых нагрузок.

13 АМИНОКИСЛОТНЫЙ КОМПЛЕКС ЕАА (незаменимые аминокислоты)

Какой эффект

Дают организму «строительный материал» для мышц, когда нет возможности поесть обычную белковую пищу.

Подтверждается ли исследованиями

Именно незаменимые аминокислоты запускают синтез мышечного белка — исследования показывают, что реакция на приём 6 г ЕАА примерно вдвое сильнее, чем на аналогичную дозу цельного сывороточного протеина. При этом, если суточная норма белка и так выполняется за счёт обычной еды или протеина, отдельный приём ЕАА не даёт дополнительного преимущества.

Как принимать

8–15 г до, во время или после тренировки, либо между приёмами пищи.

Совет по выбору

Проверяйте, что в составе полный набор из всех 9 незаменимых аминокислот и достаточно лейцина — около 2–3 г на порцию. Если вы уже пьёте протеин, ЕАА чаще всего просто дублируют его функцию.

Какой эффект

Три аминокислоты с разветвлённой цепью (лейцин, изолейцин, валин), которые рекламируют для восстановления мышц.

Подтверждается ли исследованиями

Позиция международного научного сообщества (ISSN) — ЕАА (все 9 незаменимых аминокислот) эффективнее одних только ВСАА для роста и восстановления мышц. Дело в том, что синтез мышечного белка требует полного набора незаменимых аминокислот: приём одних ВСАА запускает механизм синтеза, но организму не хватает остальных 6 аминокислот, и он может забирать их из мышечной ткани. Убедительных доказательств, что ВСАА сами по себе снижают распад мышц во время тренировки у людей, тоже нет.

Как принимать

5–10 г в период тренировки, если вы всё же решите их использовать.

Совет по выбору

Есть смысл в редких случаях — например, тренировка натошак, когда протеин или обычная еда плохо переносятся. В остальных случаях лучше выбрать полноценный протеин или комплекс ЕАА.

15 БЕТА-АЛАНИН

Какой эффект

Помогает мышцам дольше терпеть «закисление» при нагрузках длительностью 1–4 минуты — это интервалы, многоповторные подходы, кроссфит.

Подтверждается ли исследованиями

Эффект хорошо подтверждён исследованиями. На короткие силовые подходы (1–3 повторения) влияет слабо.

Как принимать

3,2–6,4 г в сутки, ежедневно, курсом 8–12 недель, разделяя на 2–4 приёма. Это добавка накопительного действия — важен постоянный приём, а не разовая доза перед тренировкой. Лёгкое покалывание кожи после приёма — нормальная и безопасная реакция.

Совет по выбору

Главное — соблюдать суточную дозу и принимать регулярно, а не разово от случая к случаю.

16 ГАБА (ГАМК)

Какой эффект

Чаще используют для расслабления и улучшения засыпания.

Подтверждается ли исследованиями

Данные противоречивые — у части людей субъективно улучшает сон, но эффект не всегда выражен и проявляется не у всех.

Как принимать

250–750 мг за 30–60 минут до сна. Стоит начинать с меньшей дозы.

Совет по выбору

Будьте осторожны при совмещении с седативными препаратами и при повышенной тревожности. Для улучшения сна часто эффективнее магний и налаженный режим дня.

17 АШВАГАНДА

Какой эффект

Адаптоген, который помогает снизить уровень стресса и тревожности, может улучшать качество сна и поддерживать восстановление после тренировок.

Подтверждается ли исследованиями

Доказательства по снижению кортизола (гормона стресса) достаточно стабильные — несколько контролируемых исследований показывают снижение уровня кортизола на 20–30% относительно плацебо. У здоровых мужчин при силовых тренировках в нескольких исследованиях также отмечался умеренный рост тестостерона и показателей силы по сравнению с плацебо, вероятно, за счёт снижения стресса, а не прямого гормонального действия. Эффект индивидуален и не проявляется у всех одинаково.

Как принимать

Стандартизированный экстракт — 300–600 мг в сутки, обычно разделяя на два приёма, курсом 8–12 недель, затем при желании перерыв 2–4 недели.

Совет по выбору

Выбирайте стандартизированный корневой экстракт (например, KSM-66 или Sensoril) с чётко указанной дозировкой и процентом действующих веществ (витанолидов). С осторожностью — при проблемах щитовидной железы.

Какой эффект

Поддерживает здоровье сердца и сосудов, работу мозга, снижает воспаление в организме. Особенно полезна, если в рационе мало рыбы.

Подтверждается ли исследованиями

Данные неоднородны. Ранние крупные исследования показывали снижение сердечно-сосудистых событий у людей с уже диагностированной болезнью сердца, и на этом основаны официальные рекомендации кардиологических ассоциаций (около 1 г EPA+DHA в сутки для таких пациентов). Более поздние крупные исследования на общей популяции без диагностированных болезней сердца показывают уже смешанные, менее однозначные результаты. Поэтому польза яснее всего доказана при существующем сердечно-сосудистом риске, высоких триглицеридах или низком потреблении рыбы, а не как универсальная «страховка» для всех.

Как принимать

1–2 г суммарно EPA и DHA в сутки, с едой. Можно принимать постоянно. При повышенных триглицеридах врач может рекомендовать более высокие дозы.

Совет по выбору

Смотрите на количество именно EPA и DHA в миллиграммах, а не на общий вес «рыбьего жира» — иногда на упаковке пишут «1000 мг», хотя активных веществ там намного меньше. По возможности выбирайте продукты с проверкой на окисление и содержание тяжёлых металлов.

19 КОМПЛЕКСНЫЕ БУСТЕРЫ ТЕСТОСТЕРОНА

Какой эффект

Продукты, которые обещают повышение уровня тестостерона и рост мышц. Обычно это смесь трав и минералов.

Подтверждается ли исследованиями

У здоровых людей с нормальным уровнем гормонов такие комплексы чаще всего не работают. Заметная польза возможна только при реальном дефиците определённых нутриентов, плохом сне или высоком уровне стресса.

Как принимать

Обычно курсами 4–8 недель, но единой доказанной «рабочей» схемы не существует.

Совет по выбору

Лучший естественный «бустер» тестостерона — это качественный сон, достаточная калорийность и жиры в рационе, снижение стресса. Если всё же решите попробовать добавку — выбирайте продукт с прозрачным составом и указанием точных дозировок.

Какой эффект	Часто покупают «для повышения тестостерона и либидо».
Подтверждается ли исследованиями	Большинство качественных исследований на здоровых мужчинах не находят значимого роста тестостерона или лютеинизирующего гормона от трибулуса. При этом в части исследований отмечалось субъективное улучшение либидо и показателей сексуальной функции — предположительно, за счёт влияния на нейромедиаторы (дофамин, оксид азота), а не через гормоны.
Как принимать	500–1500 мг экстракта в сутки, курсом 4–8 недель, если решите протестировать.
Совет по выбору	Не рассчитывайте на рост тестостерона от этой добавки — научных оснований для этого нет. Если пробуете ради либидо — смотрите на стандартизацию экстракта по сапонинам и на личную переносимость.

Какой эффект

Предшественник половых гормонов. Применяется в медицине при подтверждённом анализами низком уровне DHEA-S.

Подтверждается ли исследованиями

Может ощутимо влиять на гормональный фон, но если исходный уровень тестостерона и так в норме, заметного дополнительного роста мышц или силы ждать не стоит. Это не безобидная «спортивная» добавка: есть риск побочных эффектов, а Всемирное антидопинговое агентство (WADA) относит DHEA к запрещённым анаболическим агентам и не делает исключений даже для препаратов, продающихся легально как БАД в аптеках США.

Как принимать

Принимать только под контролем врача и после анализов. Обычно 10–50 мг в сутки, с контролем показателей через 4–8 недель.

Совет по выбору

Если занимаетесь соревновательным спортом с допинг-контролем, DHEA принимать нельзя ни при каких обстоятельствах — он запрещён всегда, вне зависимости от того, легален ли он для свободной продажи в вашей стране. Есть и риск случайного попадания в организм через загрязнённые добавки других производителей. Возможные побочные эффекты — акне, выпадение волос, перепады настроения.

22 ЭКДИСТЕРОН

Какой эффект

Рекламируется как «натуральный анаболик» для роста силы и мышц, действующий не через андрогенные рецепторы, а через рецепторы эстрогена.

Подтверждается ли исследованиями

Картина неоднозначная. Часть небольших исследований на людях (в сочетании с силовыми тренировками) показала прирост мышечной массы и силы жима лёжа больше, чем в группе плацебо, а лабораторные работы на клетках и животных показывают выраженный анаболический эффект. Но независимые обзоры отмечают, что качественных исследований на людях мало, а результаты некоторых из них выглядят неправдоподобно сильными и не были воспроизведены. Вещество включено в мониторинговую программу WADA (пока не запрещено, но отслеживается на предмет возможного будущего запрета).

Как принимать

В исследованиях и по практике производителей обычно используют 200–500 мг в сутки, курсами 6–8 недель.

Совет по выбору

Однозначного консенсуса по эффективности нет — относитесь к заявлениям производителей скептически. Если бюджет ограничен, эту добавку можно смело пропустить в пользу базовых вещей вроде белка и креатина. Если решите попробовать — берите стандартизированный экстракт с указанием процента экдистерона.

23 МУЛЬТИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Какой эффект	«Страховка» на случай нехватки витаминов и минералов при нестабильном или однообразном питании.
Подтверждается ли исследованиями	Полезны при реальном дефиците, но у людей с разнообразным питанием без дефицитов дополнительный эффект минимален.
Как принимать	1 порция в сутки с едой. Часто принимают курсами 1–3 месяца, затем делают перерыв или ориентируются на анализы.
Совет по выбору	Избегайте продуктов с огромными «мегадозами» отдельных веществ. Хорошо, если дозировки близки к 100% суточной нормы, а витамины группы В представлены в активных формах (например, В6 как Р-5-Р, фолиевая кислота как 5-MTHF).

24 5-НТР

Какой эффект	Предшественник серотонина. Иногда принимают для улучшения сна и настроения.
Подтверждается ли исследованиями	Есть данные об улучшении засыпания у части людей, но эффект проявляется не у всех.
Как принимать	50–200 мг вечером, за 30–60 минут до сна. Лучше начинать с малой дозы — 50 мг. Курс обычно 2–6 недель.
Совет по выбору	Нельзя сочетать с антидепрессантами, ингибиторами МАО и некоторыми препаратами от мигрени — риск серотонинового синдрома. При любых сомнениях проконсультируйтесь с врачом.

25 ЦИНК

Какой эффект

Важен для иммунитета, здоровья кожи и гормонального баланса.

Подтверждается ли исследованиями

Исследования показывают, что цинк повышает тестостерон только у тех, у кого была нехватка этого микроэлемента. Если уровень цинка и так в норме, дополнительный приём тестостерон не поднимает.

Как принимать

Для восполнения дефицита обычно используют около 30 мг элементарного цинка в сутки, с едой, курсом 4–8 недель. Важно: на упаковке часто указан вес соединения (например, «50 мг цинка глюконата»), а не вес самого элементарного цинка, которого там может быть в разы меньше — смотрите именно на элементарный цинк в таблице состава.

Совет по выбору

Формы пиколинат и цитрат цинка усваиваются хорошо. Верхний безопасный предел — 40 мг элементарного цинка в сутки; превышение без назначения врача может нарушать усвоение меди и вызывать побочные эффекты.

26 ВИТАМИН D3

Какой эффект	Важен для костей, иммунитета и общего самочувствия. Особенно актуален при малом количестве солнца.
Подтверждается ли исследованиями	Эффективность хорошо подтверждена именно при дефиците — приём нормализует уровень витамина D в крови.
Как принимать	Обычно 1000–2000 МЕ в сутки с едой. При подтверждённом дефиците дозы могут быть выше — по назначению врача и с контролем анализов через 8–12 недель.
Совет по выбору	Выбирайте именно D3 (холекальциферол) у надёжного производителя. Не стоит долго принимать очень высокие дозы без контроля анализов.

27 МАГНИЙ

Какой эффект	Влияет на качество сна, расслабление мышц, снижение судорог и работу нервной системы.
Подтверждается ли исследованиями	Есть данные об улучшении сна и снижении уровня стресса у людей, особенно при исходно низком потреблении магния с пищей.
Как принимать	200–400 мг элементарного магния вечером с едой, курсом 4–8 недель или по необходимости.
Совет по выбору	Лучше выбирать хорошо усваиваемые формы — цитрат, глицинат или малат магния. Оксид магния усваивается хуже и чаще вызывает слабительный эффект.

28 ТРИПТОФАН

Какой эффект	Предшественник серотонина и мелатонина, иногда используется для улучшения сна.
Подтверждается ли исследованиями	Данные умеренные — у части людей улучшает засыпание, эффект мягкий.
Как принимать	500–1500 мг за 30–60 минут до сна. Лучше не принимать вместе с белковой пищей — с углеводами усваивается лучше.
Совет по выбору	С осторожностью при приёме антидепрессантов. Начинайте с меньшей дозы, чтобы оценить реакцию организма.

29 КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ В / В6 В АКТИВНОЙ ФОРМЕ

Какой эффект	Витамины группы В участвуют в производстве энергии и работе нервной системы.
Подтверждается ли исследованиями	Полезны при реальном дефиците, повышенном стрессе или несбалансированном питании. У людей без дефицита ощутимого «прилива энергии» может и не быть.
Как принимать	Комплекс витаминов группы В — 1 порция в сутки с едой, курсом 4–8 недель. Отдельно В6 в форме P-5-P — 10–25 мг в сутки, не стоит превышать эту дозу долгое время.
Совет по выбору	Избегайте продуктов с очень высокими «мегадозами» В6 при длительном приёме — это может вызвать неврологические проблемы. Активная форма В6 (P-5-P) усваивается лучше обычной.

30 ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА (B9)

Какой эффект	Участвует в кроветворении и делении клеток, особенно важна при существующем дефиците.
Подтверждается ли исследованиями	Эффективность хорошо подтверждена именно при недостатке фолиевой кислоты.
Как принимать	Обычно 400 мкг в сутки с едой. Более высокие дозы — только по назначению врача.
Совет по выбору	У части людей лучше усваивается активная форма — метилфолат (5-MTHF). При подозрении на анемию стоит сдать анализы, включая витамин B12.

31 КОМПЛЕКСНЫЕ ЖИРОСЖИГАТЕЛИ

Какой эффект	Обычно это смесь кофеина и растительных экстрактов, которая слегка подавляет аппетит и добавляет энергии.
Подтверждается ли исследованиями	Эффект на само жиросжигание, как правило, небольшой — без дефицита калорий в питании жир не уходит. Основная «работающая» часть состава — это чаще всего именно стимуляторы вроде кофеина.
Как принимать	1–2 приёма утром или днём, по инструкции на упаковке, курсами 4–8 недель с перерывом.
Совет по выбору	Будьте аккуратны при повышенном давлении, тревожности или проблемах со сном. Часто более разумный вариант — принимать отдельно точную дозу кофеина, чем смесь с непрозрачными дозировками.

32 КОФЕИН

Какой эффект	Придаёт бодрости, улучшает концентрацию и физическую работоспособность на тренировке.
Подтверждается ли исследованиями	Один из самых хорошо изученных и доказанных компонентов, повышающих работоспособность в спортивном питании.
Как принимать	1–3 мг на кг веса тела, за 30–60 минут до тренировки. Не стоит принимать кофеин менее чем за 6–8 часов до сна, чтобы не портить его качество.
Совет по выбору	Удобнее контролировать дозу в форме таблеток или капсул с точным содержанием кофеина. Учитывайте суммарное количество кофеина из кофе, чая и энергетиков в течение дня.

33 ВИТАМИН С

Какой эффект	Антиоксидант, поддерживает иммунную систему.
Подтверждается ли исследованиями	Полезен при реальном дефиците. При разнообразном питании обычно и так поступает в достаточном количестве.
Как принимать	200–500 мг в сутки при необходимости, например, в сезон простуд.
Совет по выбору	Старайтесь получать витамин С в первую очередь из еды (овощи, фрукты). Не стоит гнаться за очень высокими дозами на постоянной основе.

34 КАЛЬЦИЙ

Какой эффект	Нужен для крепости костей и правильной работы мышц и нервной системы.
Подтверждается ли исследованиями	Приём эффективен при недостаточном поступлении кальция с пищей. Избыточный приём сверх нормы пользы не приносит.
Как принимать	Если не добирате кальций из питания — 500–1000 мг в сутки суммарно (из еды и добавки), лучше разделить на два приёма, с едой.
Совет по выбору	Сначала оцените, сколько кальция вы получаете из молочных продуктов и другой еды. При дефиците витамина D кальций стоит сочетать с ним — вместе они усваиваются лучше.

35 ЖЕЛЕЗО

Какой эффект	Необходимо для кроветворения и переноса кислорода в крови. Особенно важно при анемии или низком уровне ферритина.
Подтверждается ли исследованиями	Приём эффективен именно при подтверждённом дефиците. Избыток железа, в свою очередь, вреден для организма.
Как принимать	Принимать только после анализов и по назначению врача. Обычно 30–60 мг элементарного железа в сутки, курсом 8–12 недель с контролем показателей.
Совет по выбору	Не стоит принимать железо «на всякий случай» без анализов — сначала нужно выяснить причину дефицита. Форма бисглицинат железа обычно легче переносится желудком, чем другие формы.

36 CHROMIUM PICOLINATE (пиколинат хрома)

Какой эффект	Иногда используется для контроля аппетита и работы с чувствительностью к инсулину.
Подтверждается ли исследованиями	Данные смешанные, эффект в среднем небольшой.
Как принимать	200–1000 мкг в сутки с едой, курсом 8–12 недель.
Совет по выбору	Не стоит ожидать выраженного «жиросжигающего» эффекта от этой добавки. При проблемах с уровнем сахара в крови важнее правильное питание и консультация врача.

37 N-АЦЕТИЛЦИСТЕИН (НАС)

Какой эффект	Поддерживает антиоксидантную систему организма (в частности, выработку глутатиона) и работу печени, иногда используется для поддержки дыхательных путей.
Подтверждается ли исследованиями	Есть хорошие медицинские данные по применению при определённых состояниях; в спортивном контексте роль скорее вспомогательная.
Как принимать	600–1200 мг в сутки, за 1–2 приёма, курсами 4–8 недель в зависимости от цели.
Совет по выбору	Выбирайте продукцию надёжных производителей. С осторожностью при язвенной болезни или чувствительном желудочно-кишечном тракте.

38 НИАЦИН (витамин В3)

Какой эффект

В медицине высокие дозы ниацина используют для коррекции липидного профиля крови.

Подтверждается ли исследованиями

В обычных, «витаминных» дозах ниацин работает просто как витамин группы В. Высокие терапевтические дозы требуют наблюдения врача.

Как принимать

Обычно достаточно 16–20 мг в сутки из пищи или мультивитаминного комплекса. Высокие дозы принимаются только по назначению.

Совет по выбору

Учтите, что высокие дозы ниацина часто вызывают покраснение кожи и чувство жара («приливы») — это частая, хотя и безобидная реакция. Не стоит самостоятельно принимать большие дозы без консультации врача.

39 CLA (конъюгированная линолевая кислота)

Какой эффект

Рекламируется как средство для улучшения состава тела и снижения жировой массы.

Подтверждается ли исследованиями

Несколько мета-анализов рандомизированных исследований подтверждают статистически значимое, но небольшое снижение жировой массы (заметно уступающее по величине эффекту от дефицита калорий). Эффект связывают в основном с одним из изомеров (t10,c12-CLA). На вес тела и объём талии заметного влияния обычно не находят.

Как принимать

3–6 г в сутки с едой, курсом 8–12 недель.

Совет по выбору

При ограниченном бюджете эту добавку можно пропустить — гораздо важнее дефицит калорий и достаточное количество белка в рационе, эффект от CLA на их фоне почти незаметен.

Какой эффект

Метаболит аминокислоты лейцин, может снижать распад мышечной ткани. Особенно полезен новичкам, при вынужденных перерывах в тренировках или на жёстком дефиците калорий.

Подтверждается ли исследованиями

Объединённые данные нескольких мета-анализов показывают небольшой, но статистически значимый прирост мышечной массы и силы от HMB по сравнению с плацебо. Эффект более выражен у нетренированных новичков, пожилых людей и в клинических ситуациях (болезнь, восстановление, недоедание); у опытных, регулярно тренирующихся спортсменов с достаточным белком в рационе дополнительный эффект обычно небольшой или незаметен.

Как принимать

3 г в сутки (обычно по 1 г три раза в день), курсом 4–8 недель или на период выраженного дефицита калорий.

Совет по выбору

Имеет смысл при высокой нагрузке в сочетании с дефицитом калорий или при возвращении к тренировкам после паузы. Если вы тренируетесь стабильно и получаете достаточно белка — это не приоритетная добавка.

41 ИЗОТОНИКИ

Какой эффект	Напитки с водой, электролитами и иногда углеводами — улучшают гидратацию и работоспособность на длительных или интенсивных тренировках.
Подтверждается ли исследованиями	Эффективность хорошо подтверждена именно для длительных нагрузок (обычно от часа), при жаре и сильном потоотделении.
Как принимать	Во время тренировки — 500–1000 мл в час. Содержание натрия — 300–700 мг на литр. При длительных сессиях — 30–60 г углеводов в час.
Совет по выбору	Для обычной тренировки в зале продолжительностью 45–60 минут чаще достаточно просто воды. Если тренировка короткая, выбирайте изотоник без лишнего сахара.

42 ТАУРИН

Какой эффект	Поддерживает работу нервной системы и выносливость, может немного улучшать ощущения во время тренировки.
Подтверждается ли исследованиями	Данные умеренные — эффект небольшой, но добавка в целом считается безопасной.
Как принимать	1–2 г за 30–60 минут до тренировки, либо 1–2 г в сутки на постоянной основе.
Совет по выбору	Берите чистый таурин, не путайте с энергетическими напитками, где основной эффект обычно даёт именно кофеин, а не таурин.

43 ЭЛЕКТРОЛИТЫ

Какой эффект

Натрий, калий, магний и другие минералы, которые организм теряет с потом. Помогают избежать обезвоживания, судорог и упадка сил при интенсивных или длительных тренировках, особенно в жару.

Подтверждается ли исследованиями

Роль электролитов в поддержании гидратации и работоспособности хорошо подтверждена, особенно при значительном потоотделении.

Как принимать

Во время или после длительной/интенсивной тренировки — по инструкции на упаковке, обычно растворяя в 500–1000 мл воды. Ориентир по натрию — 300–700 мг на литр жидкости.

Совет по выбору

Для короткой тренировки в комфортных условиях обычно достаточно воды и обычного питания. Электролиты особенно полезны при длительных нагрузках, жаре или обильном потоотделении — выбирайте продукт без лишнего сахара.

Оптимальные наборы спортивного питания

Ниже — подборки добавок под три частые цели, составленные с учётом соотношения доказанной эффективности и цены. Бюджетный набор — это минимальный список с самой высокой «отдачей на рубль». Средний и неограниченный бюджет добавляют больше добавок с менее выраженным, но всё ещё реальным эффектом. Помните: это дополнение к тренировкам и питанию, а не их замена.

Набор мышечной массы

Бюджетный набор	Средний бюджет	Неограниченный бюджет
Креатин моногидрат, сывороточный протеин (если не добираете белок из еды), кофеин	Всё из бюджетного набора + витамин D3, магний, омега-3, цитруллин малат	Всё из среднего набора + гейнер (если тяжело добрать калории едой), качественный предтренировочный комплекс, EAA, ашваганда

Рекомпозиция

Бюджетный набор	Средний бюджет	Неограниченный бюджет
Креатин моногидрат, протеин (если не добираете белок из еды), кофеин	Всё из бюджетного набора + витамин D3, магний, омега-3, цитруллин малат	Всё из среднего набора + бета-аланин, ашваганда, EAA или казеин перед сном

Похудение / сушка

Бюджетный набор	Средний бюджет	Неограниченный бюджет
Протеин (помогает добрать белок и дольше держать сытость при дефиците), креатин, кофеин	Всё из бюджетного набора + витамин D3, магний, омега-3	Всё из среднего набора + цитруллин малат, HMB (для сохранения мышц на жёстком дефиците), электролиты/изотоник при активном кардио, L-карнитин (опционально)