

гайд **ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О БЕЛКЕ**

→ просто и по делу



#1

ЗАЧЕМ НАМ БЕЛОК?

Белок — это не только мышцы. Он нужен:

для
восстановления
кожи, волос и
ногтей



для синтеза
гормонов и
ферментов

для
иммунной
системы



для
заживления
ран и работы
печени

для
молодости,
плотности и
сияния кожи



#2

СКОЛЬКО БЕЛКА НУЖНО?

минимум

1–1.2 г
на кг массы тела

оптимум

1.5–2 г
на кг массы тела

при активной
нагрузке,
восстановлении,
косметологических
процедурах,
беременности

Категория

При норме калорий

При дефиците калорий

Малоподвижные люди

0.8-1.2 г/кг текущего веса

1.2-1.4 г/кг текущего/
рекомендованного веса

Люди с умеренной и
высокой физической
активностью

1.2-2 г/кг текущего/рекомендованного
веса

1.4-2 г/кг текущего/
рекомендованного веса

Спортсмены,
тренирующиеся
на силу

1.6-2.2 г/кг текущего веса

1.8-2.4 г/кг текущего веса

Спортсмены,
тренирующиеся
на выносливость

1.2-1.8 г/кг текущего веса

1.2-1.8 г/кг текущего веса

ПРИМЕР:



55 кг × 1.5

=



82 г

белка в день

#3 ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

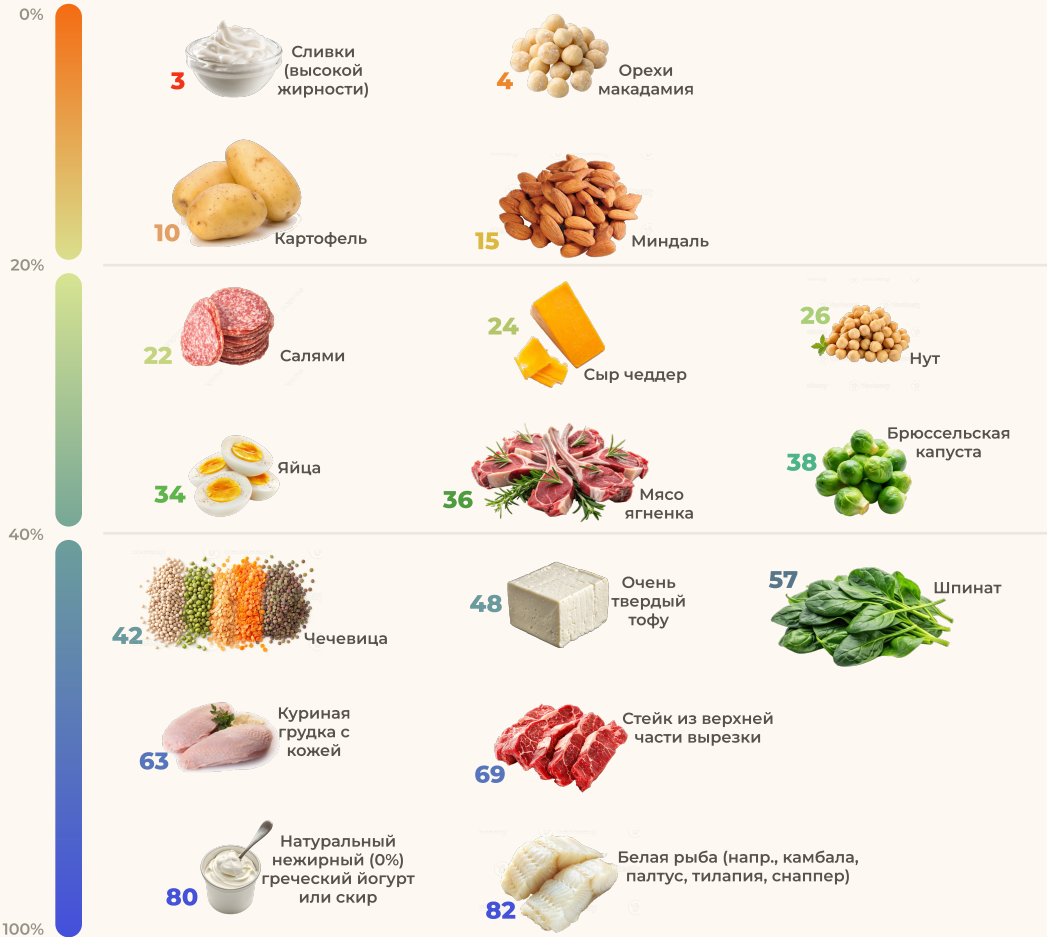
→ Животный белок



← Растительный белок



КАКИЕ ПРОДУКТЫ БОГАТЫ БЕЛКОМ?





Растительный белок хуже усваивается и требует комбинаций *(напр. бобовые + злаки)*

Список продуктов	Соотношение Белки/Жиры/Углеводы в 100 г продукта	Коэффициент усвоения
Быстрые белки		
Яйца	13/12/1	1,0
Молоко, кефир	3/3/4	1,0
Творог	17/5/0	1,0
Сыр	25/20/0	1,0
Говядина	19/12/0	0,92
Птица (курица)	21/9/0	0,92
Рыба (горбуша)	21/8/0	0,90
Свинина (постная)	16/28/0	0,63
Медленные белки		
Соя	13/12/1	1,0
Фасоль	3/3/4	1,0
Горох	17/5/0	1,0
Гречка	25/20/0	1,0
Рожь	19/12/0	0,92
Кукуруза	21/9/0	0,92
Овес	21/8/0	0,90
Рис	16/28/0	0,63
Пшеница	21/8/0	0,90
Арахис	16/28/0	0,63

#4 ЧТО ВЛИЯЕТ НА УСВОЕНИЕ БЕЛКА?



достаток соляной кислоты в желудке



наличие витаминов b6, b9, цинка



адекватное количество ферментов



здоровый ЖКТ и микробиота

#5 БЕЛКОВЫЙ ДЕФИЦИТ: КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?



вялость, выпадение волос



снижение плотности кожи, целлюлит



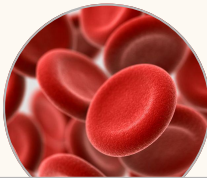
отёки, частые воспаления



долго заживают ранки

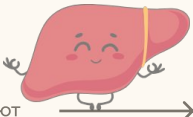


низкий общий белок <70.0 г/л



низкий ферритин и mcv выше нормы

#6 БЕЛОК И ПЕЧЕНЬ



Белки участвуют в **детоксикации** — особенно в фазе 2 (глутатион, метионирование, сульфатирование)

НИЗКИЙ БЕЛОК

=

печень перегружена токсинами

Печень хранит аминокислотный пул и нуждается в аминокислотах **глицин, глутамин, таурин, метионин**



#7 ПОЛЕЗНЫЕ ДОБАВКИ: (по показаниям)

ЕАА / ВСАА — если белка мало в питании

Коллаген + витамин С — для кожи, связок, суставов

L-глутамин — для кишечника и печени

Глицин — для нервной системы и детокса

Протеин (сывороточный или растительный) — удобно, если не хватает белка из еды

#8 ЧАСТЫЕ ОШИБКИ:

- Питание с белком **только в один прием**
- Считаются только **“мясо и яйца”**, игнорируется сыр, рыба, тофу
- Переизбыток углеводов → **снижение усвоения белка**
- Диеты **без учёта веса** и потребностей организма

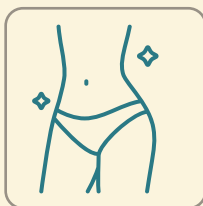
#9 КАК ЭТО, КОГДА БЕЛКА ХВАТАЕТ?



● Энергия,
плотная кожа



● Нормальный
уровень **альбумина**,
ферритина, **MCV** и
общего белка



● Хорошее
восстановление
после процедур
и тренировок



● Нет отёков,
анемии,
гиперреакций
на кофе
или запахи

#10 ПРОТЕИНЫ НА iHerb®

Optimum Nutrition Gold Standard 100% Whey



ТИП:

Сывороточный протеин (изолят + концентрат)



ПОРЦИЯ:

24 г белка, 5,5 г ВСАА



ПРЕИМУЩЕСТВА:

Отличный вкус, хорошая растворимость, сертификация Informed Choice



ПОДХОДИТ ДЛЯ:

Повседневного употребления, восстановления после тренировок

California Gold Nutrition, Sport, Whey Protein Isolate



ТИП:

Сывороточный изолят



ПОРЦИЯ:

27 г белка, без искусственных добавок



ПРЕИМУЩЕСТВА:

Чистый состав, без глютена и ГМО



ПОДХОДИТ ДЛЯ:

Людей с чувствительностью к лактозе

NOW Sports, Whey Protein Isolate, Unflavored



ТИП:

Сывороточный изолят



ПОРЦИЯ:

25 г белка, без вкусовых добавок



ПРЕИМУЩЕСТВА:

Универсальность, можно добавлять в любые напитки



ПОДХОДИТ ДЛЯ:

Тех, кто предпочитает нейтральный вкус

Orgain Organic Plant-Based Protein



ТИП:

Растительный белок (горох, коричневый рис, семена чиа)



ПОРЦИЯ:

21 г белка, 5 г клетчатки



ПРЕИМУЩЕСТВА:

Органический состав, без сахара



ПОДХОДИТ ДЛЯ:

Веганов и тех, кто ищет альтернативу животному белку

#11 ЕАА-ДОБАВКИ iHerb®

NutraBio Labs, Alpha EAA



СОСТАВ:

8,2 г ЕАА, 6 г ВСАА, электролиты, адаптогены



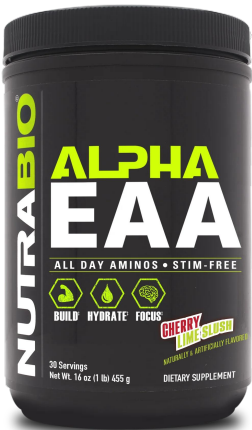
ПРЕИМУЩЕСТВА:

Поддержка гидратации, фокуса и восстановления



ПОДХОДИТ ДЛЯ:

Восстановления после процедур



NutraBio Labs, Alpha EAA



СОСТАВ:

10 г ЕАА, включая ВСАА



ПРЕИМУЩЕСТВА:

Поддержка мышечной массы и восстановления



ПОДХОДИТ ДЛЯ:

Повседневного употребления



EAA EVLution Nutrition 7000



СОСТАВ:

ЕАА, электролиты



ПРЕИМУЩЕСТВА:

Поддержка гидратации, фокуса и восстановления

