

Нужно ли принимать протеин сразу после тренировки?

На эту тему среди молодых, здоровых спортсменов, есть 4 исследования, 3 из которых показали пользу от тайминга протеина.

Работа 2009 года изучала игроков в футбол. Им давали протеин до или сразу после тренировки, через 10 недель разницы в мышечной массе между группами обнаружено не было (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19478342/>)

Работа 2006 года, где изучали уже атлетов в тренажёрном зале и было две группы. Первая группа принимала протеин незадолго ДО или ПОСЛЕ тренировки, другая группа значительно растягивала приём, употребляя его поздно вечером или рано утром. Количество потребленного белка было равным. Но результаты оказались разными. Группа, в которой участники принимали протеин в узком тренировочном временном диапазоне, нарастили больше мышечной массы. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17095924/>)

Для баланса покажу работу на старичках. За 12 недель, нетренированные старички, принимавшие протеин сразу после тренировки нарастили гораздо больше мышечной массы в квадрицепсе (часто используется для измерений в таких работах) (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11507179/>)

Среди же молодых, но тоже нетренированных людей тайминг протеина не дал никакого значимого результата в количестве наращённой мышечной массы. Разница в сухой мышечной массе была 1.8% в сравнении с 1%. То есть тренд положительный, но статистически незначимый, и его можно было бы списать за совпадение. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19628107/>)

Ещё одна работа за 5 недель среди молодых людей показала, что тренировка сразу после употребления протеиновых снежков даёт значительный прирост в мышечной массе в сравнении с контрольной группой 2% в сравнении с 2.8%. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21908946/>)

Как вывод. Теоретически есть некоторые основания пить протеин или есть

высокопротеиновую еду сразу после или незадолго до (не советую, если тренируетесь тяжело) силовой тренировки в зале. Но это не такая разница, о которой стоило бы говорить и петь ей хвалебные оды. Если хотите запариться - делайте, вполне вероятно, это поможет с набором мышечной массы.

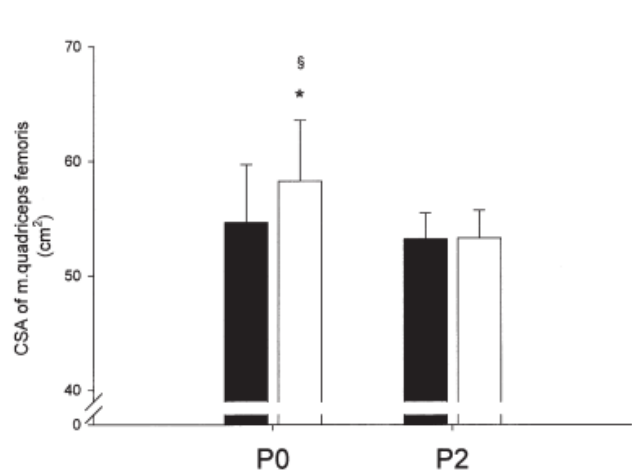


Figure 2. Cross-sectional area of m. quadriceps femoris (CSA-q.f.)

Absolute values of CSA-q.f. pre- (■) and post-resistance training (□) for 12 weeks in the group ingesting protein immediately postexercise (P0, *n* = 7) and in the group ingesting protein 2 h postexercise (P2, *n* = 6). * Significantly different from pre-training (*P* < 0.05); § significantly larger relative increase in P0 than in P2 (*P* < 0.01). Bars are means ± S.E.M.

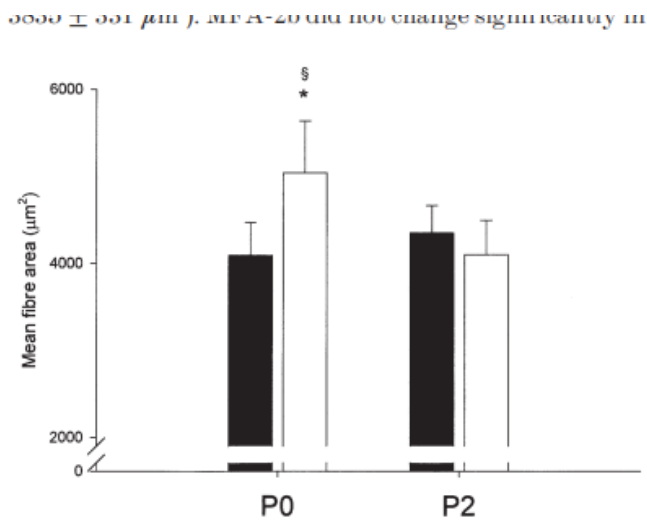


Figure 3. Mean fibre area (MFA)

Absolute values of MFA pre- (■) and post-resistance training (□) for 12 weeks in the group ingesting protein immediately postexercise (P0, *n* = 7) and in the group ingesting protein 2 h postexercise (P2, *n* = 6). * Significantly different from pre-training (*P* < 0.05); § significantly larger relative increase in P0 than in P2 (*P* < 0.01). Bars are means ± S.E.M.

Автор заметки: Глеб

Revision #3
Created 17 January 2023 08:46:10 by Mazer
Updated 18 April 2023 08:18:28 by Тимур