

Распределение белков в течении дня

Любопытное исследование (07.2021) японских ученых, в котором сначала на мышках, а потом на группе из 60 женщин в возрасте, изучали влияние распределения употребления белка и ВСАА аминокислот в течение дня на мышечную массу и мышечные функции.

Нашли взаимосвязь между ранним приемом белковой пищи (на завтрак) и ростом мышечной гипертрофии у мышечек, индексом скелетной мускулатуры и силой хвата у женщин.

Нужно конечно следить за этой темой дальше и ждать новых исследований, но предварительные результаты довольно любопытные, **возможно стоит пересмотреть свой рацион и смещать потребление белковых продуктов к началу дня, а традиционный углеводный завтрак сдвигать к обеду/ужину** (я так и делаю последнее время - завтрак в основном из белков/жиров, обед сбалансированный, ужин - по большей части из углеводов).

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211124721007129>

Автор заметки: Chosen One#9282

Revision #2

Created 25 May 2023 08:46:44 by Тимур

Updated 25 May 2023 08:49:21 by Тимур