

# Что такое гейнеры?

Гейнеры – спортивная пищевая добавка, которая используется спортсменами бодибилдерами для помощи в наборе мышечной массы. Эта пищевая добавка содержит высокое количество углеводов и белков, что прекрасно подходит для ее приема в период так называемого белково-углеводного окна, которое открывается после интенсивной тренировки в зале.

Гейнеры замечательно восстанавливают потраченные в процессе занятий силы, адаптируют мышечную ткань и останавливают процессы катаболизма.

Также, в последнее время, распространенным стало применение гейнеров и перед тренировкой, ведь это позволяет спортсмену заниматься более продуктивно за счет мгновенного поступления в организм большого количества углеводов. Белок же, в свою очередь, служит незаменимым природным строительным материалом для мышц. Но только не стоит забывать, что принимать гейнеры стоит примерно за 1,5 – 2 часа до тренировки, чтобы все элементы лучше усвоились в клетках организма.

## Гейнер Real Mass от Gaspari Nutrition

Рассмотрим на примере одного из самых распространенных гейнеров среди наших покупателей, чем в принципе полезны подобные добавки. Гейнер Real Mass зачастую употребляют спортсмены, которые, так или иначе, сталкиваются с проблемой набора веса на определенном этапе наращивания мышечной массы. Как заявляет сам производитель, их продукт Real Mass содержит 1230 Ккал в одной порции! Это, друзья, довольно таки внушительная цифра. Может показаться, что прием такой порции калорий за раз выдержать очень трудно, но задача гейнеров и заключается в том, чтобы, как можно быстрее доставить клеткам мышц необходимое топливо для роста.

Хотелось бы подробнее остановиться на соотношении белков, углеводов и жиров в нашем гейнере. Все эти элементы в нем содержатся по соотношению - 18,5:79:2,5. Как несложно догадаться, эти показатели далеки от оптимальных и чрезмерно избыточны даже для спортсменов весом под 130 кг. Но, что поделать, производителями было заявлено, что их добавка позволит быстро и без риска набрать массу, вот они и стараются придерживаться обещаний за счет калорийности.

В основе гейнера Real Mass лежат исключительно высококачественные белки и переработанная смесь углеводов. Все дополнительные элементы включены в баланс не просто так, а лишь для того, чтобы как можно быстрее привести вас к поставленной цели. Плюс ко всем добавьте превосходный сладковатый вкус, что весьма важный фактор для большинства спортсменов, использующих спортивное питание.

Гейнеры Real Mass - очень полезная вещь, особенно для тех спортсменов, которые в ряду своих физиологических особенностей трудно справляются с набором веса. Также не забывайте, что данные приведенные по соотношению на порцию лишь примерные. Обязательно дозируйте порцию самостоятельно под свой организм.

## Гейнеры: Состав и применение

Зачастую, производители гейнеров (Gaspari Nutrition, Ultimate Nutrition, Scitec Nutrition, Optimum Nutrition, Olimp Labs, Universal Nutrition и др.) советует применять их питание в огромных количествах – от 250 до 320 грамм порошка в день. Возникает закономерный вопрос – каким образом организм переносит поступление такого огромного количества калорий в день? Суть

гейнеров и заключается в том, чтобы обеспечить организм излишним количеством калорий, чтобы затем в последствие лишние калории сжечь в процессе тренировки. Но стоит отметить, что предрасположенным к полноте людям лучше стоит проконсультироваться со своим тренером и врачом перед приемом подобных препаратов.

Примерный состав стандартной порции гейнеров:

- Углеводы – 250 грамм;
- Белки – 50 грамм;
- Жиры – 3,5 грамм.

Общая калорийность такой порции может достигать 1200-1300 ккал. Это довольно много, учитывая, что средняя калорийность спортсмена весом до 90 кг. составляет примерно 3000 ккал в день. Т.е. одна порция гейнера составляет почти половину от общего количества калорий, необходимых организму в день.

Гейнеры созданы для того, чтобы всего за пару часов организм получил недостающие калории и элементы, которые по каким-то причинам не могут быть получены посредством приема пищи. Причины на то могут быть разные: занятость на работе, сбившейся рацион, плохая переносимость тех или иных продуктов. Такие комплексы отлично подойдут спортсменам худощавого телосложения, которым необходимо в кратчайшие сроки набрать массу и восстановить баланс углеводов и белков в организме.