Польза L-карнитина и его применение в спорте

Карнитин – это вещество, недостаток которого в организме может приводить к серьёзным проблемам со здоровьем. Самая важная его функция – это транспортировка жирных кислот в митохондрии клеток для последующего их преобразования в энергию. Иными словами, карнитин участвует в жиросжигании и стабилизации веса и выполняет множество других жизненно важных задач.

Функции карнитина:

- снижение уровня холестерина и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний;

- стимулирование мозговой активности и успокоение нервной системы;

- повышение иммунитета;

- антиоксидантное воздействие на организм;

- стимуляция репродуктивной функции у мужчин;

- благоприятное воздействие на желудочно-кишечный тракт, особенно при панкреатите и гастрите.

Наш организм способен вырабатывать 20 мг этого вещества ежедневно. Ещё 100-300 миллиграмм добываются из пищи. Самое большое количество L-карнитина находится в мясе (особенно в баранине, ягнятине и говядине), немного меньше – в молочных продуктах и птице, и минимум его содержится в растительной пище. Средняя суточная доза, необходимая человеку для нормальной жизнедеятельности – от 200 до 500 миллиграмм.

Если организм находится в состоянии стресса либо подвергается тяжёлым физическим или умственным нагрузкам, то потребность его в L-карнитине возрастает в несколько раз. Недостаток вещества приводит к болезням сердца и мышц, поскольку оно содержится во всех тканях и органах, причём наибольшее его количество требуется для почек, мозга, печени, сердца, мышц. Поэтому оно крайне необходимо спортсменам и людям, желающим похудеть путём физических нагрузок и правильного питания.

Однако сбалансировано питаться – ещё не значит получить нужное количество карнитина. Существуют пищевые добавки, без которых не обойтись ни худеющим, ни спортсменам. Рассмотрим наиболее популярные из них.

Multipower L-Carnitine Concentrate – спортивная добавка объёмом 1 л, представляющая собой суперконцентрат L-карнитина. С такого количества можно приготовить 43 литра напитка. На рынке данное соотношение стоимости и количества добавки считается очень выгодным.

Power System L-Carnitin Liquid 2700 – ампулы с жидкостью объёмом 25 мл, содержащие 2700 миллиграммов жидкой смеси. В каждой порции содержится по 900 мг чистого карнитина.

Power System L-Carnitin Attack – это жидкий комплекс, который питает организм энергией для тренировок и способствует потере лишнего веса. Особенность в том, что он содержит дополнительно 1000 миллиграммов гуараны (экстракта растения, по своим свойствам в несколько раз превосходящего кофе) и 200 мг кофеина в чистом виде. Производится в том же объёме и форме, что и предыдущая добавка. Достоинство препарата в том, что с ним, за счёт кофеина, сжигается намного больше калорий (как в состоянии покоя, так и при физической активности), чем без него.

Power System L-Carnitin Fire. Его особенность – в содержании экстракта зелёного чая, хорошо известного, как ускоритель обменных процессов. Чем быстрее обмен веществ в организме, тем эффективнее сжигаются калории с каждым движением.

Ultimate Nutrition L-Carnitine 1000 – это карнитин в таблетках, каждая из которых содержит 1000 мг этого вещества. Принимают по 1 таблетке во время еды 2-3 раза в день.

VP laboratory L-Carnitine Concentrate – это продукт британской фирмы, использующей для изготовления препаратов особенный сорт Л-карнитина, эффект от которого не заставит долго ждать. Выпускается в ампулах, содержащих по 1500 мг карнитина.

Weider L-Carnitine 100.000 – жидкость, содержащая 1000 мг этого вещества в каждой порции (по 10 мл).

Weider BodyShaper L-Carnitine Drink – напиток с разными вкусами, который продаётся в бутылках по 500 мг. В его состав входит 1000 миллиграммов карнитина. Рекомендуется выпивать по 1 бутылке в день.

Л-карнитин и тренировки: особенности

1. Как правило, он усваивается лишь при достаточном питании клеток кислородом, поэтому для сжигания жира необходимы именно аэробные упражнения (бег, степ, аэробика, танцы и пр.).
2. Запасы вещества в организме накапливаются постепенно, поэтому необходимо принимать добавки регулярно, чтобы добиться наилучшего результата.
3. Только сбалансированное питание будет способствовать правильному снижению веса и наращиванию мышечной массы. Если вы придерживаетесь жёсткой диеты, то карнитин вызовет скорый срыв, в результате которого начнётся переедание.
4. Карнитин снимает боль в мышцах, возникающую после тренировок.