Бета-гидрокси-бета-метилбутират (HMB)

Добавка наиболее изученная, как эффективная для спортсменов

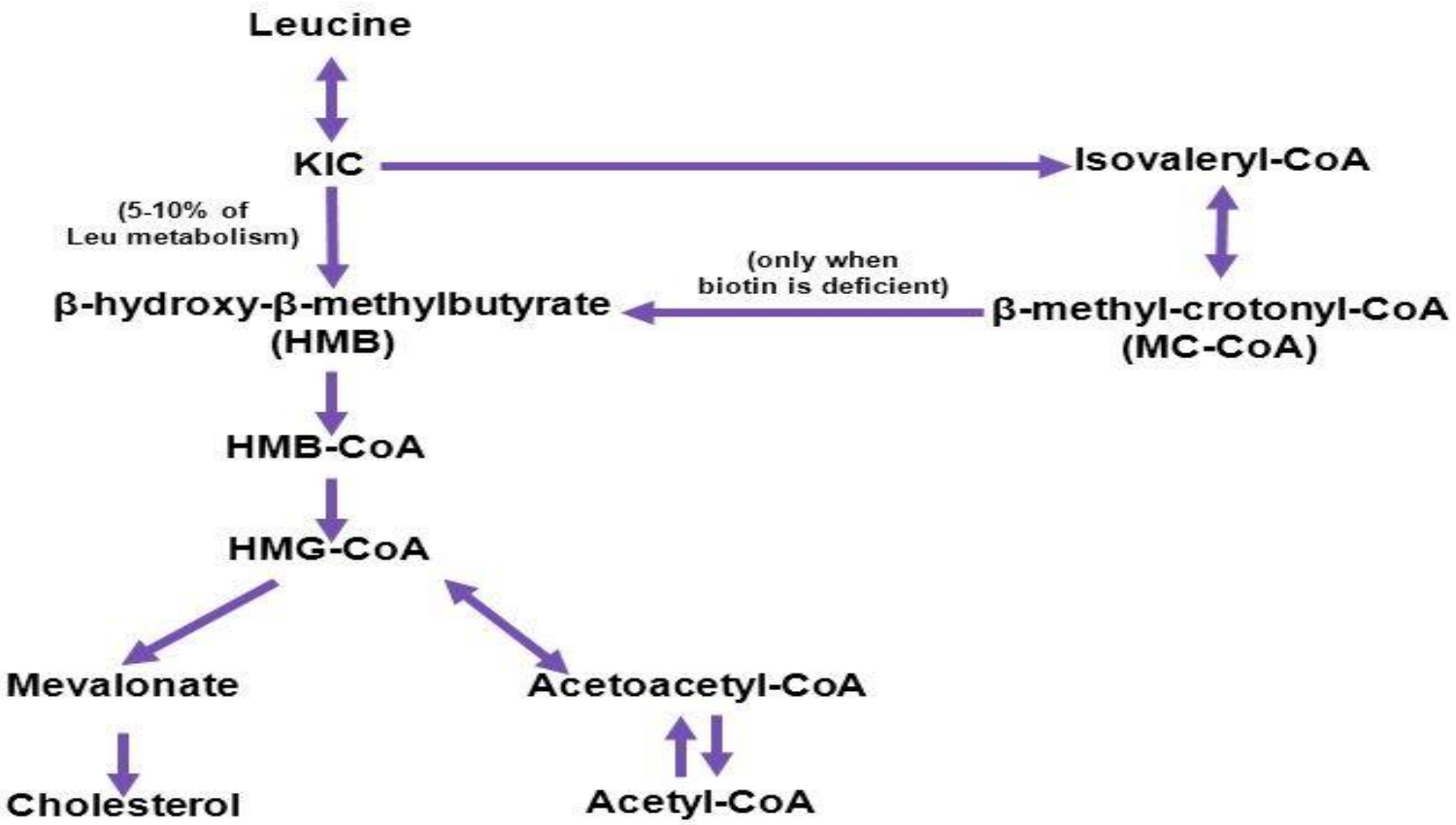
Поромонов Ян
студент 1 курса ф-та.
«Ветеринарии и биотехнологий»
Вологодской ГМХА,
научн. рук. И.С. Полянская,
к.т.н., доц.,
Вологодская ГМХА,
г. Вологда, с. Молочное
29.11.2019

В настоящее время спортивное питание является динамично развивающейся областью науки и практики, так как за счёт правильного питания работоспособность спортсмена повышается.

Гидроксиметилбутират или HMB (от англ. beta-hydroxy beta-methylbutyric acid) — это органическая кислота, которая образуется в организме человека вследствие расщепления аминокислоты лейцина, которая входит в состав BCAA.

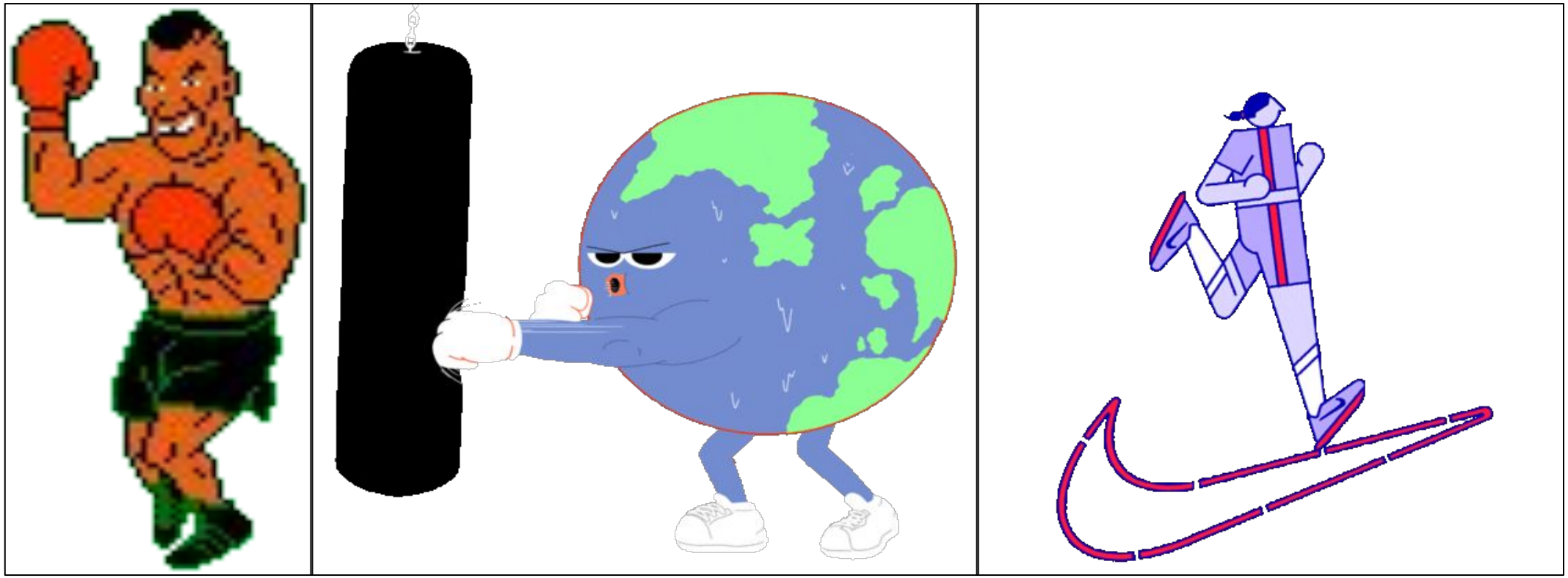
Для спортсменов использование в рационе повседневного питания амино-кислотных смесей : происходит образование структурных и ферментных белков.

Процесс синтеза

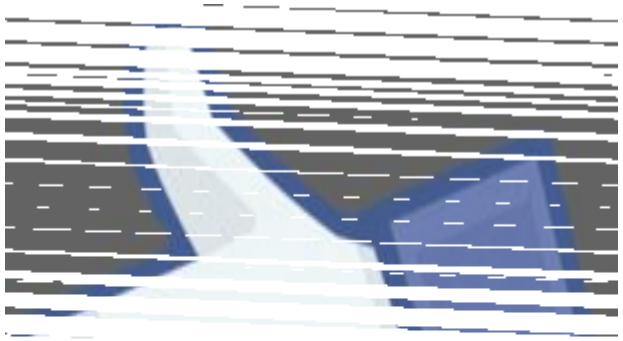


Заключение

Пищевые добавки HMB ускоряют восстановление у тренированных и нетренированных лиц при воздействии тренировочных стимулов высокой интенсивности, и/или большого нагрузочного объема.



Источники

- ✔ 1.Erdman A., Travis D.T., Burke M. Nutrition and Athletic Performance: Position of Dietitians of Canada, the Academy of Nutrition and Dietetics and the American College of Sports Medicine, 2016. p 46.
- ✔ 2.Kreiderer R.B., Wilborn C.D., Taylor L. et al. ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations // J. Int. Soc. Sports Nutr. 2010. Vol. 7. P. 7.
- ✔ 3.http://sportwiki.to
- ✔ 4.Oleynik_S_A__Gunina_L_M__red__Sportivnaya_farmakologia_i_dietologia_Posobie p 44.

Спасибо за внимание