

## Изолят протеина

Автор: Administrator  
06.07.2012 00:00 -

---



Из чего получается изолят сывороточного протеина? Самым лучшим из всех источников белка является изолят сывороточного протеина. Его получают из сыворотки, которая отделяется при изготовлении сыра. Сывороточный белок образуется в дальнейшей переработке из сыворотки с применением технологий микрофльтрации и ионного обмена. На 95 % из белка сыворотки состоит изолят сывороточного протеина или изолированный сывороточный белок, который изготовлен таким образом. Из различных продуктов: рыбы, мяса, яиц, курятины, творога и других молочных продуктов можно получить протеин. Достаточное количество белка содержится в этих источниках белка. Но по биологической активности и по качеству не может конкурировать с сывороточным белком ни один из этих источников белка. Огромное количество аминокислот ВСАА входит в состав изолята сывороточного протеина. Для восстановления мышечной ткани и для ее синтеза очень важны эти аминокислоты. Высококачественным белком с наивысшей биологической ценностью является изолят сывороточного белка. Строительными кирпичиками, которые так необходимы нашему организму, обеспечивает изолят. Для синтеза аминокислот нужны эти строительные кирпичики, так как они влияют на мышечную массу. Протеиновые добавки являются важными для культуристов и бодибилдеры. И на иммунную систему благоприятное влияние оказывает изолят сывороточного белка. Роль строителя антиоксиданта и иммунной системы, так как в нем содержится большое количество глутамина, играет сывороточный белок. И в том случае, когда изолят принимается, совмещая с тренировками, то происходит увеличение мышечной массы. Необходимо принимать, где-то 25 г белка в сутки, для того, чтобы восстанавливалась и поддерживалась иммунная система. Необходимо в сутки принимать 1-1,5 г белка сыворотки на 1 кг вашего веса, если вы желаете увеличить мышечную массу.