



ZMA является комплексным препаратом, в составе которого содержатся аспарат магния, аспаратно-метиониновый комплекс, витамин В6. Так как этот препарат производится синтетическим путем, то, несмотря на инструкции производителей, он не является «полностью природным продуктом».

Зачем необходим ZMA? В деятельности самых различных систем организма большую роль играют магний и цинк. Для людей, занимающихся силовыми видами спорта, магний является микроэлементом номер 1. Этот микроэлемент оказывает положительное воздействие на спортивную результативность, его механизм действия давно изучен. С помощью магния в организме происходит накопление энергии и синтез белка. При выделении пота происходит потеря магния, поэтому спортсменам рекомендуется употреблять пищу с большим содержанием магния.

На основании нескольких исследований было установлено, что магний оказывает влияние на значительное увеличение силы мышц.

Этот микроэлемент содержится в таких продуктах: орехах, зеленых овощах, бобовых, бананах, продуктах из цельного зерна. Ежедневное употребление магния необходимо нашему организму, для женщины эта доза должна составлять 280 мг, а для мужчины – 350 мг. Для роста клеток нам необходим цинк, так как он участвует во всех стадиях. Он нужен для функционирования более чем 300 различных ферментов.

Где-то, 2-3 мг цинка содержится в организме взрослого человека. Больше всего его содержится на коже и в костях. А также в сперме и в предстательной железе достаточно высок его уровень. На рост, на развитие и половое созревание человека огромна биологическая роль цинка.

Он также необходим

для кроветворения, обоняния и восприятия вкуса, нормальных процессов заживления ран, и для работы гипофиза, поджелудочной, щитовидной и предстательной желез. Под воздействием его соединений увеличивается активность гонадотропных гормонов гипофиза. Благодаря цинку, также нормализуется жировой обмен, повышается эффективность распада жиров в организме.

Основными пищевыми источниками цинка являются: твердые сыры, птица, мясо, бобовые, зерновые и некоторые крупы, а также им богаты креветки и орехи.