Гейнер ─ это смесь белков и углеводов, добавляемых в рацион питания. В него также могут входить второстепенные добавки: различные витамины, минералы и креатин. С помощью гейнера наращивается мышечная масса, так как в нём содержатся белки. Углеводы же являются источником энергии, питательных веществ, строителем разнообразных клеточных систем для организма. Процесс восстановления энергетических запасов клетки производится уже после истечения 1-2 часов с момента приёма добавки.

Существует также протеин ─ это белок, составляющими элементами которого являются аминокислоты. При употреблении протеина стремительно возрастает масса мышц. Лучше всего усваивается с утренним приёмом пищи, тогда аминокислоты лучше воздействуют на рост мышц.

Что же лучше для набора мышечной массы ─ гейнер или протеин?

Гейнер содержит в себе углеводы, которые нужны для возобновления энергии в мышцах. Соотношение в нём белков и углеводов может колебаться от 10/80% до 45/45%. Если будет нехватка запасов энергии, то масса мышц расти не будет. И напротив, если количество углеводов будет в избытке, а белков недостаточно. Протеин содержит в себе около 1% углеводов, но в нём много белка (70-90%).

Определится же между протеином и гейнером, можно разучив свой рацион питания. Если в пище углеводов вполне хватает для полного обеспечения энергией при потреблении белков, то для увеличения мышц подойдёт протеин. Если же углеводов не хватает, то нужен дополнительный источник ─ гейнер.

При употреблении этих средств нужно учитывать тип телосложения. Большое количество белков не желательно эндоморфам (склонны к набору жира), так как возникает опасность набирания излишнего жира. А эктоморфам (худощавые) рекомендуется гейнер для улучшения физического состояния организма.

Перед употреблением гейнеров нужно учитывать количество белков и углеводов, содержащихся в ежедневном пищевом рационе.

Бывают гейнеры на сложных и простых углеводах, с низким и высоким гликемическим индексом.

Гликемический индекс ─ это скорость расщепления и преобразования продуктов в глюкозу (основной источник энергии).

Гейнер на сложных углеводах (клетчатка, крахмал, гликоген, гемицеллюлоза, пектиновые вещества) вырабатывает умеренную, но длительную энергию. Этот гейнер с низким гликемическим индексом, то есть превращение пищи в глюкозу проходит медленно. Они дают возможность тренироваться дольше. Подходят людям склонным к быстрому набору жировой ткани.

Гейнер на простых углеводах (глюкоза, фруктоза, галактоза) производит большое количество энергии для высокоинтенсивных тренировок. Данный гейнер с высоким гликемическим индексом, следовательно глюкоза быстро продуцируется в организм. С помощью них можно тренироваться с большей напряжённостью и интенсивностью. Наилучше годится для занимающихся с быстрым обменом веществ.

Гейнеры с высоким содержанием белка стоят дороже. Поэтому некоторые, стремясь немного сэкономить, покупают гейнер с высоким содержанием углеводов и протеин с значительным содержанием белков и смешивают их. Это делать можно. Главное, чтобы количество белков полностью покрывалось поступающими углеводами.

В общем, чтобы набрать мышечную массу, то нужно наладить определённое соотношение между белками и углеводами, которые получает организм. Для лучшего прироста мышц следует соблюдать пропорции близкие к 35/55%, где преобладающими являются углеводы.

Существует огромное множество разнообразнейших гейнеров с различным действием на развитие мышечной массы, приведём примеры некоторых известных производителей:

* True-Massот BSN направлен на рост сухой мышечной массы. Аминокислоты выделяются постепенно, что даёт возможность переносить долговременную тренировку;
* CytoGainer от Cytosport с высоким гликемическим индексом. Для быстрого наращивания мышщ;
* F=45x45 от Actiformula ─ гейнер, с равной долей белков и углеводов (45/45%);
* Special Mass Gainer от Maxler с большим содержанием углеводов (76%);
* Elite Mass Gainer от Dymatize ─ один из гейнеров, которые дают много белка и калорий. Обеспечивает быстрый прирост массы мышечных волокон.