



Kreatin monohidrat je najpopularniji dodatak prehrani koji izgrađuje mišiće!

Šta je to kreatin i gde ga ima?

Jednostavno rečeno, kreatin monohidrat je najpopularniji i najefikasniji bodybuilding dodatak prehrani na tržištu. Svako ko redovno koristi kreatin, dobija **OGROMNE, NEVEROVATNE** rezultate!

Postoji jedan dobar razlog zašto su tri od četiri osvajača olimpijske medalje '96 koristilo kreatin: deluje i to deluje dobro. Francuski naučnik prvi put je otkrio kreatin u mišićnom tkivu 1832., ali sve do 1923. naučnici nisu otkrili da se preko 95% kreatina nalazi u mišićnom tkivu. Prvi objavljeni dokaz o bodybuilding učinku kreatina bio je u The Journal of Biological Chemistry, i to 1926.! Iako o kreatinu znamo već poduže vreme, njegova prva prava upotreba u svrhu poboljšanja snage je bilo 1992. na Olimpijskim igrama u Barceloni, Španija.

Dakle, **šta je kreatin?** Naše telo stvara ovaj spoj prirodnim procesom, a koristi se za dopremanje energije u naše mišiće. Proizvodi se u jetri, gušterači, bubrezima i prenosi se u mišiće tela kroz krvotok. Jednom kad dospe u mišiće, pretvara se u fosfokreatin (kreatin fosfat). Ovaj visoko-energetski metabolit se koristi za regeneraciju osnovnog izvora energije u mišićima, ATP-a (adenosin trifosfat).

Za razliku od steroida ili droga, kreatin je 100% prirodan i ima ga u raznoj hrani; dakle, nikad se ne može zabraniti na sportskim ili međunarodnim takmičenjima (osim ako ne zabrane jesti meso). Mnogo vrsta hrane, naročito haringe, losos, tuna i govedina sadrži kreatin. Međutim daleko najbolji izvor kreatina je monohidrat jer sadrži mnogo više kreatina prema težini sirovine nego bilo koji drugi izvor.

Šta radi i koje naučne studije to potvrđuju?

Kreatin je ultimativni bodibilding dodatak prehrani, i to iz dobrog razloga. Prvo izdvajamo sposobnost kreatina da značajno poveća nemasnu mišićnu masu za samo dve nedelje. Odgovoran je i za povećanje snage za vreme vežbi visokog intenziteta, povećanje nivoa energije i ubrzanje vremena oporavka. Nije ni čudo što su sportisti koji ga uzimaju u tako većoj prednosti od onih koji to ne čine. Uskoro će skoro svaki sportista koji se u nečemu takmiči, koristiti kreatin (ako to već ne čini). Sposobnost kreatina da poveća rezerve energije u mišićima dolazi iz sposobnosti sintetiziranja proteina u mišiću uz smanjenje razgradnje proteina. Ovo se događa jer kreatin ima genijalan učinak super-hidratiziranja mišića vodom. Takođe i pojačava rast mišića, pri čemu vlakna mišića postaju jača i veća.

Napravljeno je čak nekoliko istraživanja o kreatinu kako bi se otkrilo kako i zašto tako dobro deluje. Bilo je preko dvadeset dvostruko slepih studija o kreatinu u posljednjih pet godina (odnosno, ni istraživači ni ispitanici nisu znali ko šta dobija). Dokazala su da kreatin podiže nivo energije što rezultuje povećanjem snage, nivo izdržljivosti i brzinu oporavka. Još jedan iznenađujući pozitivan učinak je takođe otkriven: kreatin ubrzava gubitak masti, i izgrađuje nemasnu mišićnu masu.

Kome je kreatin potreban i koji su simptomi njegovog manjka?

Najpre, svi kojima je potrebno više energije, bržu izgradnju mišića i veću izdržljivost, trebaju pokušati koristiti kreatin monohidrat kao dodatak prehrani. Dalje, svi koji žele veću definiciju izgradnjom nemasne mišićne mase, brži oporavak i gubitak ono malo viška masnih naslaga treba koristiti kreatin. I na kraju, svi koji imaju neki oblik intenzivne fizičke aktivnosti, osećaju telesni stres i umor i vole videti na sebi neverovatne rezultate, treba koristiti kreatin monohidrat.

Koliko treba uzimati? Ima li nuspojava?

Odlični rezultati konzumacije kreatin monohidrata zapaženi su na dva načina. Prvi način je punjenje. Ova metoda je dobra za one koji nikad pre nisu uzimali kreatin. Ovaj način uključuje punjenje odnosno zasićivanje mišića kreatinom. Tokom prvih 4 dana do nedelju dana, uzimajte 20 do 30 grama dnevno. Pomešajte ga s sokom ili vodom. Sok od grožđa je izvrstan. Nakon perioda punjenja, morate imati redovan unos između 5 do 15 grama dnevno kako bi vaši mišići ostali zasićeni (nema potrebe za preterivanjem). Druga metoda je više postepen pristup korišćenju kreatin monohidrata. Kroz duže razdoblje, čovek zapravo preskače fazu punjenja i jednostavno koristi ovaj dodatak prehrani tako što koristi 5 do 15 grama dnevno, svaki dan. Najbolji rezultati su vidljivi kada se kreatin kombinuje sa osnovom od ugljenohidrata, kao što je dekstroza (glukoza), konzumirana oko pola sata pre vežbanja.

Kreatin monohidrat

Napisao Arnautovic Aleksandar

Najbolja stvar kod kreatina je što je dokazano da nije štetan. Bez ijednog štetnog delovanja! Kreatin je u potpunosti siguran i efikasan. Nikada se nije uspostavilo da je otrovan. Svejedno, kao i kod konzumacije svega drugoga, ne preporučuje se preterivanje jednom kad su vaši mišići zasićeni kreatinom – nema razloga za to. Znači, držite se preporučene doze i budite spremni iskusiti najbolje moguće rezultate dobijanja na mišićima, snazi, energiji i izdrživosti!

Izvor: www.building-body.com