



Ukoliko ste ikad prelistavali časopise ili tražili tekstove po netu o suplementima, sigurno da niste mogli zaobići bar jedan koji se odnosio na riblje ulje. Iako se može dogoditi da vas reč "ulje" odvрати, ne dozvolite da se to desi. Radi se o sjajnom suplementu, a u ovom tekstu ćete saznati i zašto.

HAJDE DA SE "ZAMASTIMO"

Riblje ulje sadrži esencijalne masne kiseline (EFA), za koje je dokazano da su mnogostruko korisne. S obzirom na to da su veoma značajne i dobro istražene, fokusiraćemo se na dve omega 3 masne kiseline:

EPA i DHA.

Ove masne kiseline se nazivaju esencijalnim zato što su veoma bitne za normalno funkcionisanje organizma, ali nesreća je u tome što naše telo ne može da ih proizvodi, te ih moramo unositi kroz ishranu ili suplemente. Upravo riblje ulje jeste jedan od najboljih izvora EFA.

KO TREBA DA GA KONZUMIRA

Kao što je već rečeno, riblje ulje je višestruko korisno za naše zdravlje. Upravo zato konzumiranje se preporučuje svakome ko želi da poboljša opšte zdravlje, bez obzira da li je profesionalni bodibilder, sportista ili usedelica na kauču.

ČAS BIOLOGIJE

Kao što je pomenuto, glavne komponente ribljeg ulja jesu EPA i DHA. U telu ove masne kiseline mogu biti skladištene u fosfolipidnom dvosloju ćelije (ćelijska membrana). Dovoljna konzumacija

ovih masnih kiselina otvara mogućnost izmene sastava masti u ćelijskoj membrani. Ovo može imati značajan uticaj na procese u kojima se ove skladištene masti koriste.

Njihov značaj raste uzimajući u obzir njihovu anti – upalnu prirodu, kao i činjenicu da se radi o snažnim antioksidansima. Visokointenzivne vežbe i težinski treninzi otvaraju mogućnost za upalne procese i oksidaciju, a konzumacija EPA i DHA može imati pozitivan efekat na oporavak od intenzivnog vežbanja.



Za one koji žele da izgrade više mišićne mase posebno interesantna će biti činjenica da konzumiranje EPA i DHA može uticati na povećanu sintezu proteina, uz redukovanu razgradnju istih.

MIŠIĆNA MATEMATIKA

Osnovna i vrlo jednostavna formula mišićnog rasta kaže da je mišićni rast jednak razlici brzina sinteze proteina i njihove razgradnje. Upravo ova matematika za djake prvu ističe značaj EPA i DHA: s obzirom da istovremeno mogu pojačati sintezu i redukovati razgradnju, ove masne kiseline itekako igraju u vašem timu!

Zatim, EPA i DHA imaju ulogu u funkcionisanju značajnog hormona insulina i ubrzavaju skladištenje glukoze i drugih masnih kiselina u mišićno tkivo. Ovo može pomoći upućivanje nutrijenata ka ciljanom mestu, ka mišićnom tkivu, daleko od uporišta masti, oblikujući tako i spoljašnji izgled, ali i obezbeđujući više goriva za mišiće tokom vežbanja. Na kraju, treba spomenuti i značaj ovih masnih kiselina za krvne sudove.

KONZUMACIJA

Različiti suplementi sadrže različite količine ovih masnih kiselina. Kako biste valjano iskoristili već spomenute koristi, konzumirajte oko 2 do 4g EPA i DHA svakog dana.

Postoje argumenti koji tvrde da konzumacija uz obrok može pojačati anabolički odgovor tela na sam obrok. S obzirom na njihov uticaj na sintezu i razgradnju proteina, EPA i DHA se mogu kombinovati sa leucinom, BCAA, wheyom i drugim suplementima koji podstiču sintezu proteina.

Pri kupovini, potražite one suplemente koji imaju veću koncentraciju ovih masnih kiselina. Riblja ulja većina ljudi može nesmetano da konzumira, ali ipak, postoje određene nuspojave. Treba istaći moguće jako krvarenje usled preteranih količina (daleko iznad preporučene dnevne doze). Ovo zbog sposobnosti ribljeg ulja da pri velikim koncentracijama probija krvne ugruške.

Manji broj ljudi je alergičan na riblje ulje i oni ga ne smeju konzumirati.



Kao i uvek, savetujte se sa svojim lekarom pre konzumiranja bilo kog novog suplementa.

I na kraju, riblje ulje je sjajan izvor esencijalnih masnih kiselina. Ukoliko niste preterani fan konzumiranja ribe, suplementi su sjajno rešenje da svom telu obezbedite prekopotrebne EPA i DHA.

KAZEIN

Protein kazein, kao i whey, može se naći u kravljem mleku. Grubo rečeno, oko 80% mleka otpada upravo na kazein, a ostalih 20% na whey. S obzirom na to, ispravno je reći da je kazein osnovni protein u mleku.



Ukoliko biste u teretani sreli protein kazein, verovatno bi bio spoter whey-u na benč klupi, upravo jer je dugo smatran njegovim manje slavnim partnerom. Drugim rečima, whey je nezasluženo pokupio sve zasluge i pohvale, ostavljajući kazein u drugom planu.

U ovom tekstu ćemo se pozabaviti zanimljivim slučajem poznatog nam kazeina. Zato pridružite nam se u sudnici dok sudimo šta je kazein, koja je njegova uloga u našem telu i kako nam može pomoći u ostvarivanju zadatih ciljeva.

Može se reći da je kazein deo strukture kalcijum - kazeinata i da zajedno sa kalcijumovim jonom čini tu proteinsku strukturu (sjajna rečenica za šepurenje u teretani).

Pored toga što se koristi kao suplement, kazeinova specifična sposobnost da menja agregatno stanje čini ga neizostavnim u procesu sirenja. Spomenućemo još da ova činjenica ima primene i u procesu pravljenja plastike i lepka. To naravno ne znači da plastika i lepak treba da čine osnov naše ishrane, ali kazein je svakako jedan od sjajnih načina da svom telu obezbedite prekopotrebnu dnevnu dozu proteina.

KAZEIN KAO SUPLEMENT

Kazeinova sposobnost da menja agregatno stanje čini ga posebnim među suplementima i dolazi do izražaja u procesu varenja, prilikom kontakta sa želudačnom kiselinom. Tom prilikom dolazi do usporavanja metabolizma što omogućava sporije, stabilnije i efikasnije oslobađanje kazeinskih aminokiselina.

Ovo ustvari znači da će mišići dobijati deliće hrane u dužem vremenskom periodu.

Usporavanje metabolizma je značajno i zbog činjenice da može umanjiti proces razgradnje proteina i oksidacije aminokiselina (sagorevanje aminokiselina zarad dobijanja energije). Interesantno je i da kazein može izazvati osećaj sitosti, iako niste pojeli obilat obrok.



KAZEIN VS. WHEY

Kazein može biti pravi sporovareći mač sa dve oštrice, pogotovu ako ga uporedimo sa whey-om. Pozitivna strana jeste da usporavanje metabolizma omogućava, kao što je već rečeno, sporije i efikasnije otpuštanje aminokiselina u mišićno tkivo što dalje otvara mogućnost za održiv podsticaj azotnog balansa (pozitivan azotni balans je ključan za izgradnju mišića). Sa druge strane, sporo oslobađanje kazeinskih aminokiselina može redukovati sintezu proteina u organizmu, što dalje znači slabije anaboličko okruženje.

Drugim rečima, kazein ipak ne može da stimuliše sintezu proteina u toj meri kao whey. Upravo zbog sporijeg varenja, kazein je manje anabolički (koji stimuliše mišićni rast) protein u odnosu na whey.

Pored toga, gledano kroz brojke, kazein sadrži relativno nizak procenat leucina (8%) u odnosu na whey (11%). Leucin jeste esencijalna aminokiselina, odgovorna za stimulisanje anaboličkog okruženja u organizmu.

KAZEIN I WHEY – TIM SNOVA

Kao što je već istaknuto, kazein nema tako izraženu anaboličku komponentu kao whey, ali sa druge strane obezbeđuje stabilan i dug dotok aminokiselina. Imajući u vidu ove dve okolnosti, kao logično rešenje se nameće kombinacija ova dva proteina, kako bi se maksimizovao i stabilan dotok aminokiselina sa jedne i prisustvo značajne količine leucina sa druge strane. Drugim rečima, kombinovanje sa wheyom omogućava iskorišćavanje prednosti kazeina uz istovremeno prevazilaženje njegovih nedostataka. Isto tako umesto wheya kazein možete kombinovati i sa brzovarećim BCAA ili leucinom, ostvarujući isti efekat.



KONZUMACIJA KAZEINA

Generalno, kazein može konzumirati bilo koji vežbač, koji želi da poveća dnevni unos proteina. Ovo još više, ukoliko je vežbač alergičan na whey.

Bilo koje doba dana je dobro za unos kazeina, ali imajući u vidu da se radi o sporovarećem proteinu, logično je uzimati ga u onom periodu dana, kada usled aktivnosti nećete biti u prilici da jedete nekoliko sati. Shodno tome, mnogi ga koriste pred spavanja, smatrajući da će ih u izvesnoj meri zaštititi od kataboličkog stanja (razlaganje proteina).

Što se doziranja tiče, doza zavisi od više faktora: težine, ukupne dnevne doze proteina, ali i od toga da li konzumirate kazein samostalno ili u kombinaciji sa drugim izvorima proteina.

Shodno tome, ukoliko kazein konzumirate samostalno, trebalo bi uneti veće doze, podstičući tako anaboličko okruženje. Mnogi preporučuju da je za stokilaša adekvatna doza 40 – 50g.

BEZBEDNOST NA PRVOM MESTU

Gledano kroz brojke, relativno mali broj ljudi je alergičan na kazein. Moguće nuspojave se odnose na probleme sa stomakom, dijareju, povraćanje itd.

Zatim, konzumiranje velikih doza može izazvati manje poremećaje u metabolizmu, čak i kod onih koji nisu alergični. S obzirom na njegovu osobinu da menja agregatna stanja, može uzrokovati nadimanje u stomaku, što sigurno neće biti prijatna situacija, pogotovu za ljude oko vas. Ukoliko ste alergični ili ukoliko vam lekar ne odobrava, nemojte koristiti kazein. Osim toga, nema razloga da ga ne ubacite u vaš plan ishrane i suplementacije.

Pročitajte i [šta je kazein](#)

RIBLJE ULJE i KAZEIN

Napisao Arnautovic Aleksandar

SVE O TRENINGU, ISHRANI,
SUPLEMENTACIJI, NA NAŠEM BLOG-U
<http://www.ogistra-nutrition-shop.blogspot.com/>

Petar Petrović

SVE ZA SPORTISTE
I REKREATIVCE

PRIRODNI
DODACI ISHRANI

BESPLATNI STRUČNI
SAVETI UZ SVAKI
KUPLJEN PROIZVOD

OGISTRA
NUTRITION

Online prodaja suplemenata i dodataka ishrani
www.ogistra-nutrition-shop.com 066 900 8 555

www.ogistra-nutrition-shop.com SUPLEMENTA I DODATAKA ISHRANI