

Kvalitu podloženú vedomosťami - to ponúkame zákazníkovi

Aminostar prešiel za uplynulých pár rokov významnými zmenami, vďaka ktorým je teraz významnou spoločnosťou vyrábajúcou kvalitnú a preverenú športovú výživu pre silové i vytrvalostné športy. So vstupom Walmarku do Aminostaru sa zaviedli medzinárodné štandardy v oblasti výroby a predovšetkým kvality produktov.

Pokiaľ ide o cenné nutričné látky, je náš potravinový kôš deravý – to je nesporný fakt dnešnej doby. Moderné potravinárske technológie síce vedia nakŕmiť miliardy hladných krkov, ale len za cenu zníženej nutričnej hodnoty potravín. Niekedy chýbajú cenné nutrienty širokej populácii, keď to najviac potrebuje (chrípkové epidémie, ženy v prechode, seniori a pod.), inokedy športovcom, ktorí majú na ne zvlášť zvýšené nároky. A preto nie div, že spojil výrobca športovej suplementácie Aminostar s trhovou najúspešnejším a najväčším českým a teraz aj európskym výrobcom doplnkov stravy – spoločnosťou Walmark, a.s. V Loukově u Mnichova Hradiště stojí moderný klimatizovaný závod vybavený špičkovou výrobnou technológiou, logistikou a laboratóriami, ktoré spĺňajú prísne požiadavky modernej výroby. A nielen to – ako jediní v ČR robíme priebežnú kontrolu kvality včítane testov výrobkov na zakázané látky, ktorej výsledky verejne publikujeme na našich internetových stránkach www.aminostar.sk. Nechceme sklamať vrcholových športovcov v 13 krajinách sveta, ktorí odoberajú naše výrobky, ani radových kondične cvičiacich. Veď na doplnkoch stravy aj podľa autorít Medzinárodného olympijského výboru prischla nepríjemná stigma rizika kontaminácie dopingovými látkami, ktorá sa z času na čas vo svete, bohužiaľ, potvrdzuje.

Aby ste sa o spoločnosti Aminostar dozvedeli viac, pýtame sa za Vás manažmentu firmy všetko, čo by Vás o tomto závode mohlo zaujímať.

Kvalita zaujíma našich zákazníkov skutočne najviac, najmä v dnešnej dobe, keď trh stále častejšie zaplavujú necertifikované výrobky s podozrivou nízkou cenou a ako sa zdá, aj kvalitou. Ako je to s kvalitou u Vás?

Naše laboratórium vybavené vysoko citlivými a drahými prístrojmi kontroluje ako všetky suroviny a pomocné látky na vstupe do výroby, tak hotové výrobky. Zaoberáme sa aj takými detailmi, ako je zabránenie preniknutia náhodných cudzích častíc z technologického procesu do výrobku tak, že máme vysoko citlivé detektory kovov a jemné sítá. Prešli sme certifikáciou ISO a dodržiame medzinárodný štandard HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point), definujúci prísne požiadavky na systém riadenia kvality potravín. Dali sme si tú prácu a skontrolovali sme všetky výrobky, aj tie, ktoré sú už roky na trhu, na obsah účinných látok, napr. obsah proteínov, aminokyselín a pod.



Preto investujeme do výroby, laboratórií a robíme všetko pre to, aby naše výrobky mali skutočne toľko percent či gramov a miligramov proteínov, aminokyselín a ďalších látok, koľko uvádzame na obaloch. Ako preukázala posledná kontrola SZPI (skratka pre Štátnu poľnohospodársku a potravinársku inšpekciu), rad aj renomovaných firiem má v tejto oblasti veľa nepresností, ktoré vlastne klamú spotrebiteľa. Ten si, samozrejme, nemôže obsah účinných látok nijako overiť, ale po čase sám cíti, že výrobok nemá takú účinnosť, akú od neho očakával.

A ako je to s anabolicky pôsobiacimi steroidnými látkami, ktoré spôsobili nejednen dopingový škandál, keď sa objavili v doplnkoch stravy a napokon v moči registrovaného športovca? Tiež ich kontrolujete?

Ako viete, tzv. pretesting je na úrovni športovcov zakázaný, takže športovec sa vlastne sám nemôže chrániť pred nesvedomitými firmami. V našom prípade si však môže byť istý úplnou nezávadnosťou, pretože naše výrobky testujeme aj na obsah anabolík. Doteraz robila náhodné kontroly, t.j. povedzme len raz za 2

roky, Štátna poľnohospodárska a potravinárska inšpekcia. Zákazník si môže prezrieť výsledné protokoly testov priamo na našich stránkach. To však nie je zadarmo – náročné analýzy nás stoja milióny. Nám sa to však vypláca, pretože dobrí zákazníci na celom svete dnes chcú najmä kvalitu, istotu, odbornosť a serióznosť.

Vidieť, že ako športovci skutočne držia slovo a hovoria za vás činy, nie len reklamné slogany... Stačí to však, aby ste úspešne konkurovali lacným dovozcom zo zahraničia?

Tak ako u nás, sú aj v zahraničí kvalitní i menej kvalitní výrobcovia. Pozná sa to na prvý pohľad na cene výrobkov. Nakupujeme suroviny po celom svete a dobre vieme, čo koľko stojí. Napr. kvalitné svaťkové bielkoviny zdráželi za posledný rok vďaka prevratným technológiám až o 30 %. Preto je nezmysel, keď niektorí „konkurenti“ majú predajnú cenu dokonca nižšiu, ako je nákupná cena kvalitnej suroviny, ktorú deklarujú. Vysvetlenie je jediné – ich surovina má oveľa nižšiu kvalitu.

A keď sa k cene suroviny pripočíta ešte obal a etiketa?

No práve! Keby mali skutočne napr. stopercentnú svaťkovú bielkovinu, ako uvádzajú, tak by boli schopní dosiahnuť tak nízke ceny len vtedy, keby do svaťky primiešali lacnejší druh bielkovín ako želatínu, sójový proteín a pod. K takémuto kroku sa však seriózna firma nemôže nikdy znížiť! Trváme na tom, že na vybudovanie kvalitnej svalovej hmoty treba telu dodávať len tú najkvalitnejšiu bielkovinu. Tá však, samozrejme, viac stojí. Nízka kvalita môže tiež spôsobiť, že niektorých športovcov postihnú zažívacie problémy ako nafukovanie a hnačka. Aj keď do doplnkov investujú, ich telo si mnoho z nich nevezme. Než sa stačí bielkovina rozložiť a stráviť,



(pokračovanie na ďalšej strane)

(pokračovanie zo str. 1)

odchádza nevyužitá z tela von. A tak sú menšie investície do nekvalitných lacných doplnkov vlastne vyhodnené z okna.

Pôsobíte okrem ČR a Slovenska aj na zahraničných trhoch?

Ruka v ruke s kvalitou potrebujeme, samozrejme, aj nové trhy. Aktuálne pôsobíme okrem ČR na Slovensku, v Poľsku, Maďarsku, Litve, Bulharsku, Rumunsku, Španielsku, Dánsku, Luxembursku, Rusku, Slovinsku, Anglicku, ale aj na Strednom

Východe. Naše zahraničné obchodné aktivity stále rozširujeme.

A vaše ďalšie plány do budúcnosti?

Chceme vyrábať kvalitné a inovatívne výrobky podložené svetovým vedeckým výskumom, a hlavne chceme vysvetľovať populácii, prečo je zdravé športovať a pritom kvalitne jesť. A keď už športuje, tak jej poradiť, ako môže vďaka športovej výžive dosiahnuť lepšie výsledky, menej sa unaviť a ako chrániť telo pred zranením, a to v každom veku.

Športová výživa je u nás zatiaľ len v plienkach a okrem kulturistov a niekoľkých percent cyklistov sa v tejto oblasti len málokto orientuje. Naším cieľom je naučiť aktívnych športovcov v každom veku, ako dosahovať lepšie výsledky vďaka vhodnej a cielenej športovej suplementácii, ktorá je oveľa lepším a bezpečnejším riešením než doping.

Pýtal sa Ing. Ivan Mach, CSc.

Dá sa nejak spočítať vaša telesná energia?

Viete si kvalifikovane vybrať tie najlepšie doplnky stravy na priberanie a rýsovanie?

Aby ste mohli rozkázať svojmu telu, pokiaľ ide o priberanie či chudnutie, musíte mať určité vedomosti; a potom si tiež vedieť úspešne vybrať gainery či spaľovače z bohatej ponuky Aminostaru. Najskôr by ste však mali zvládnuť:

Zásady evidencie zjedeného

- Starostlivo si zaznamenávajte každý kúsok jedla, ktorý zjete.
- Pri každom jedle si zaznamenávajte nasledujúce:
 - typ jedla (napr. šunková bageta),
 - ako bolo varené, pripravované, podávané (studené),
 - všetky možné oblohy (šunka, celozrnné pečivo, majonéza, rajčina, horčica, ementál),
 - presné množstvo (alebo jeho čo najpresnejší odhad) každého jedla. Používajte jednotky hmotnosti alebo objemu (gram, šálka, polievková lyžica, čajová lyžička atď.), napríklad: 100 g chudej šunky, 30 g ementálu, 1 polievková lyžica majonézy, 1 polievková lyžica horčice, 2 plátky rajčiny, 2 plátky celozrnného pečiva;
 - všetko korenie, prílohy atď. (napríklad: 1 lyžica majonézy, 1 lyžička horčice),
 - všetky nápoje, kávu, čaj, minerálku – samozrejme, nezabudnite si poznačiť aj prísady ako cukor, smotanu atď., ktoré môžu tvoriť značnú časť príjmu kalórií z nápoja,
 - všetky suplementy, gainery, proteíny, aminokyseliny,
 - presný čas, kedy ste jedlo jedli.
- Zapíšete si jednou či dvoma vetami, ako ste sa cítili počas dňa, napr. o 14. hod. sa cítim unavený, o 7. hod. sa, naopak, cítim silný a čulý. Zistenie, ako na vás jednotlivé jedlá pôsobia a ako sa po nich cítite, môže byť neoceniteľné. A ako si teda určiť celkový denný príjem energie, keď viete, čo ste zjedli? Sú dva spôsoby. Buď si môžete kúpiť energetické tabuľky, alebo si môžete na internete vyhľadať zodpovedajúci program. Nech už si vyberiete akúkoľvek metódu, postupujte takto:

- Zistite presný počet kilokalórií obsiahnutých v každej potravine na vašom zozname. Priradte k jedlu, ktoré ste zjedli, čo najpodobnejšie jedlo (napríklad: kuracie prsia grilované – kuracie prsia bez kože alebo len kuracie prsia).
- Zadáajte do programu čo najpresnejšie množstvo jedla, ktoré ste nejak odvážili alebo odhadli.
- Spočítajte jednotlivé hodnoty kilokalórií každého jedla za deň. Stanovte počet kilokalórií zjedených každý deň (zapisujte váš denný príjem energie deň po dni).
- Energetické hodnoty suplementov nájdete na etiketách, firma Aminostar venuje týmto údajom maximálnu pozornosť!
- Potom spočítajte všetky denné príjmy a dostanete týždenný príjem energie.
- Týždenný príjem energie vydeľte potom siedmimi.
- Výsledkom je váš priemerný denný príjem energie v kilokalóriách. To je vaše magické číslo! Použite ho na určenie základného priemerného energetického príjmu, na základe ktorého si zostavíte svoj osobný jedálny lístok.

Výpočet energetického príjmu potrebného na udržanie hmotnosti

- Priemerný denný príjem kalórií je napr. 2 400 kcal.
- Registrovali ste schudnutie alebo priberanie na váhe za posledných šesť mesiacov?

Áno, napr. zvýšenie hmotnosti o 3 kg zodpovedá príjmu 4 500 kcal navyše každý mesiac (denne zvyšovalo 150 kcal/deň).

Áno, napr. schudnutie o 3 kg zodpovedá úbytku 4 500 kcal každý mesiac (denne chýbalo 150 kcal).

Nie, žiadna zmena váhy, teda 2 400 kcal je váš priemerný denný energetický príjem, pri ktorom zostane vaša hmotnosť stabilná.

Energetický príjem, pri ktorom zostane vaša

hmotnosť stabilná, sa určí ako váš priemerný denný príjem kalórií mínus nadbytočné kilokalórie alebo plus chýbajúce kalórie. Napr. 2 400 kcal (priemerný denný príjem kalórií) – 150 nadbytočných kcal = 2 250 kcal alebo 2 400 kcal (priemerný denný príjem kalórií) + 150 chýbajúcich kcal = 2 550 kcal.

Je jasné, že chýbajúce kalórie sa najlepšie dodajú formou nejakého prípravku Aminostar s definovaným obsahom energie, napr. energetickou tyčinkou, gainerom, Vitargom a pod.

Keď už viete, koľko kalórií denne v priemere zjete, musíte ešte vedieť, ako táto energia pôsobí na vaše telo. Teda – bolo vaše stravovanie a cvičenie posledných šesť mesiacov v pohode? Povedzme, že odpoveď na túto otázku bude áno. Ako sa vaše telo zmenilo počas týchto šiestich mesiacov? Schudli ste? Pribrali ste? Zostali ste rovnakí, pokiaľ ide o vašu hmotnosť? Napr. pokiaľ ste pribrali 3 kg za ostatných šesť mesiacov a váš priemerný denný príjem kalórií bol 2 400 kcal, potom viete, že vaša súčasná energetická bilancia je v prebytku. Preto bude váš energetický príjem, pri ktorom nepriberáte ani nechudnete, ležať niekde pod 2 400 kcal denne. Každé kilo telesného tuku reprezentuje 9 000 kcal uskladnenej energie. Keď pribierame priemerne 0,5 kg tuku za mesiac počas šiestich mesiacov, je to práve tých 4 500 kcal, ktoré sme každý mesiac skonsumovali navyše. 4 500 kcal/mesiac je 150 kcal/deň, čo je teda váš priemerný denný prebytok energie. To znamená, že ste každý deň skonsumovali o 150 kcal viac, ako ste potrebovali, čo viedlo k uloženiu tuku. Preto 2 400 kcal – 150 kcal = 2 250 kcal je vaše magické číslo, ktoré je potrebné na vytvorenie takého jedálneho lístka, pri ktorom nebudete priberať ani chudnúť.

Ako nastaviť príjem energie?

Počet kalórií, ktoré zostanú v tele, mínus počet kalórií, ktoré vaše telo spotrebuje každý deň, udáva, koľko nadbytočnej energie vo vašom tele zostane na uloženie. Inak povedané, počet kalórií, ktoré vstúpia do vašich úst, predstavuje len

(pokračovanie na ďalšej strane)

(pokračovanie zo str. 2)

jeden faktor pri bilančovaní energie. Preto musíte pristupovať k znižovaniu príjmu energie opatrne, veď sami viete, ako môže byť nedostatok kalórií pre váš metabolizmus a úsilie schudnúť kritický. Nie je to zdravé a už vôbec efektívne. Preto znížte váš príjem energie len o 15 %, to znamená, že vám zostane iba 85 % zo stanoveného denného priemerného energetického príjmu. Keď sa pri svojom plánovanom chudnutí rozhodnete ešte zvýšiť fyzickú záťaž pri tréningu, budete tomu musieť prispôbiť aj príjem kalórií, aby vyhovoval tomuto zvýšenému výdaju energie. Zásadné je, aby denný príjem kalórií neklesol príliš pod denný výdaj energie, inak viete, čo sa stane. Keď budete cvičiť a trénovať, musíte zohľadniť kalórie, ktoré

chcete spáliť touto aktivitou. Tieto kalórie sa pridajú k energetickej hodnote vášho zredukovaného jedálneho lístka. Koľko kalórií spálite počas akéhokoľvek cvičenia, môžete ľahko zistiť z tabuliek na webe, do ktorých musíte dosadiť vašu hmotnosť a dobu, po ktorú energiu vydávate. Pokiaľ pôjde o redukciu energie, napr. pri chudnutí či rýsovaní, máme jeden zaručený tip: prečo drasticky znižovať príjem energie, keď môžete zvýšiť pokojový energetický výdaj (tzv. bazálny metabolizmus) nejakým stimulátorom metabolizmu, napr. kofeínom a prípravkami typu Fat Elimination či Fat Burner, príp. uľahčiť telu transport tuku do svalov, kde sa bude spaľovať, prípravkami s karnitínom? A čo tak použiť pri vynechaní tréningov (napr. zo

zdravotných dôvodov) ochranu proti spätnému vstupu tukov do tukových buniek v podobe CLA?

Ing. Ivan Mach, CSc.

Mladý kulturista a výživa

Keď chcete dosiahnuť úspech v kulturistickom športe, nikdy význam výživy nepodceňujte. Z nasledujúcich bodov vám bude jasné, že výživu musíte uprednostniť, pretože energiu a stavebné látky treba do tela dodávať každé 3 hodiny (až 7-krát denne), zatiaľ čo tréning absolvujete nanajvýš 1 – 2-krát denne.

Prečo jesť tak často?

Pravidelné stravovanie každé 3 hodiny znamená plynulý prísun bielkovín, sacharidov a esenciálnych aminokyselín, ktoré potrebujete na udržanie rastovej schopnosti svalového tkaniva – anabolizmu. Každý deň jedzte až 7 kaloricky rovnako výdatných jedál, v ktorých bude 2-krát viac sacharidov ako bielkovín, a vo väčšine z nich zachovajte určité množstvo tzv. zdravých tukov (najmä z masných morských rýb a orechov). Len čo začnete jedlá

vynechávať (napr. v škole), vaše telo bude nútené si tvoriť tukové zásoby, ktoré prekryjú vaše svaly a znehodnotia tak cvičenie v posilňovni.

Nevyhnutnosť bielkovín

Aby ste uprednostnili budovanie svalovej hmoty, potrebujete na cvičenie denne prijímať až 2 g bielkovín na jeden kilogram svojej váhy (TH). 80 kg mladý bodybuilder by teda mal denne zjesť asi 160 g bielkovín rozdelených na 20 – 30 g dávky kvalitnej bielkoviny, dodávaných telu v trojhodinovom intervale. V každom jedle by mal byť niektorý z proteínových zdrojov ako kurča, hovädzie, morčacie mäso, ryby, vajčica a mliečne výrobky. Len z rozličných zdrojov bielkovín si vie telo vybudovať kvalitné svaly.

Prečo nestačia len bielkoviny?

Načo vám bude stavebný materiál na rast svalov, keď vám bude chýbať energia? Tú dodajú sacharidy. V priemere by ste mali energiu zo sacharidov doplniť v celkovom množstve 5 g/kg TH denne (80 x 5 = 400 g) znovu rozložených do pravidelných 3-hodinových intervalov. Väčšinou prijímate pomalé sacharidy vo forme ovsených vločiek, celozrnného pečiva a cestovín. Povinne však musíte prijať sacharidy vždy po tréningu, ideálne pomocou sacharido-proteínového koktailu, napr. ROX 78 alebo Whey Gainer Actions s vyšším podielom sacharidov a menším podielom bielkovín.

(pokračovanie na ďalšej strane)

BeautySun - revolúcia v opaľovaní

Spoločnosť Aminostar pripravila pre vás jedinečný výrobok na podporu opaľovania. Ako jediná vám prináša produkt, ktorý je cielene zameraný na regeneráciu vašej pokožky a zdravé opálenie. BeautySun je unikátna kombinácia účinných látok, špeciálne vyvinutých na podporu opaľovania a ochranu kože pri opaľovaní na slnku i v soláriu. Ako sme už povedali, BeautySun je špeciálne vytvorený na podporu opaľovania. Jeho zloženie vychádza z najnovších poznatkov dermatologických a farmakologických vedeckých výskumov. Na základe týchto štúdií boli vytvorené látky BiAstin™ a Lyc-O-MatoR. Tieto látky pôsobia synergicky - odďaľujú starnutie pokožky a jej vysychanie, majú vplyv na správnu pigmentáciu a opálenie. BeautySun navyše obsahuje vysokú dávku betakaroténu, ktorý prispieva k rýchlejšiemu zhnedenutiu pokožky pri opaľovaní a ako silný antioxidant ju pomáha chrániť pred škodlivými účinkami UV žiarenia. Navyše ako vhodná forma provitamínu A dopĺňa našu výživu o zdraviu prospešné látky, bez rizika nežiaduceho predávkovania. Komplex

karotenoidov je obohatený o vitamíny C a E, tiež veľmi silné antioxidanty, ktoré ešte zosilňujú projektívny účinok tohto suplementu na vašu pokožku. Antioxidanty vychytávajú voľné radikály a odďaľujú tak starnutie organizmu a buniek. Pôsobia tiež v boji proti závažným chorobám, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, rakovina a Alzheimerova choroba.

Prípravok BeautySun je skutočnou revolúciou v snahe o krásnu pokožku. Ako doplnok stravy je vhodný na vaše cesty do zahraničia i na dovolenku po Slovensku; chráni vás pred nežiaducim spálením kože, ktoré je často nepríjemným spistením letnej dovolenky. Je vhodný aj na bežné užívanie ako podpora opálenia pri pobyte v záhrade alebo na prechádzkach v meste. V chladnejších mesiacoch vám pomôže udržať prirodzené opálenie a prispieje aj k zosilneniu efektu solárnych štúdií. Pokiaľ teda chcete vyzerat' v lete aj v priebehu celého roka zdravo a sviežo, vyskúšajte produkt spoločnosti Aminostar. Vaša snaha o krásnu pokožku tak dostane novú dimenziu.



Balenie:
dóza 60 tobieliek

(pokračovanie zo str. 3)

Mäso a zase mäso!

Dávajte prednosť červenému mäsu, ktoré je bohaté na vitamíny B-komplexu, včítane vitamínu B12, ktorý podporuje svalovú vytrvalosť a rast. Navyše telu dodáva železo, kreatín a zinok vo väčšom množstve ako iné zdroje bielkovín. Tieto látky majú dôležitú úlohu pri regenerácii a raste svalov. Uprednostnite chudé porcie zadného hovädzieho, sviečkovej a občas bravčovej panenky (obsahujú len do 10 % tuku).

A prečo ešte ryby?

Morské ryby a plody mora sú ako bohatým zdrojom stavebných bielkovín, tak zdrojom omega-3 nenasýtených mastných kyselín, ktoré svalom a ich anabolizmu veľmi prospievajú pri svalovom raste a regenerácii. Neznepokojujte sa, že po rybách sa tak nepriberá ako po hovädzom steaku. Neobávajte sa ani rybieho tuku v mäse, je rozhodne užitočnejší než tuk z masného červeného mäsa, údenín či syrov. Navyše omega-3 mastné kyseliny podporujú lepšie zásobovanie svalstva energiou zo sacharidov.

Aké suplementy?

Ako mladí športovci nemusíte užívať všetko, čo je na trhu. Zostaňte pri kreatíne (zväčšuje silu i objemy), glutamíne (bráni rozkladu svalov a podporuje imunitu) a vetvených aminokyselinách BCAA (chránia svaly pred rozpadom a predchádzajú únave pri a po cvičení). Dávajte ich podľa návodu – kreatín pred a ostatné po tréningu. Pri aminokyselinách môžete vyberať z tekutých prípravkov,

napr. BCAA Extra alebo aminokyseliny v tabletovej forme BCAA Extreme. Kreatín existuje vo forme Creatine Monohydrate alebo vyššej forme CreatineEthyl Ester, Kre-Alkalyln, alebo v najkvalitnejšej dostupnej forme KreaGenic. Prípadne vyskúšajte našu novinku CreaShock.

Prečo jesť aj pred spaním?

Keď pri nočnom odpočinku nič nejete, telo si zo svalov berie aminokyseliny, aby mohlo zásobovať energiou predovšetkým mozog. Preto sa chvíľu pre zaspaním nasýtte pomaly sa vstrebávajúcou bielkovinou (kazeínom z tvarohu alebo zo syra cottage, príp. na to určeným koktailom z proteínového nápoja Night Effective Proteins) kombinovanou s určitým množstvom tuku, napr. z hrsti neslaných orieškov, ktorý vstrebávanie aminokyselín ešte spomalí.

Častejšie piť

Svaly sú najväčšou zásobárňou vody v tele, preto nasýtenie svalových buniek vodou podporuje udržanie, rast, veľkosť a funkciu svalov. Pokiaľ je vo svaloch málo vody, zle do nich prúdi energia zo sacharidov a stavebné aminokyseliny z krvi, takže pracujú neefektívne. Preto vypite denne až 3 l vody a najviac jej vypite

práve počas tréningu (t.j. každých 15 min. 200 – 250 ml vody).

Kedy je strava najdôležitejšia?

Pred a po tréningu, to je jasné. Srvátkové bielkoviny sú potrebné po tréningu, pretože prechádzajú rýchlejšie do krvi ako iné zdroje bielkovín. Preto prispievajú k rastu svalových vlákien a redukovávajú vplyv stresu po tréningu. Aj rýchlo sa vstrebávajúce sacharidy, ako je varená biela ryža ochutená napr. ananásom, alebo biela bageta, sú po tréningu dôležité. Strážte si teda príjem 20 g srvátkovej bielkoviny pred a 40 g srvátky po tréningu a doplňte ich pomalými sacharidmi 30 minút pred tréningom a ďalšími rýchlymi sacharidmi ihneď po tréningu. Pokiaľ ide o tuky – v jedle pred tréningom a po tréningu sú logicky tabu. Športovú suplementáciu pred a po tréningu zabezpečíte koktailmi z Whey Protein Actions 85 alebo ROX 78.

Ing. Ivan Mach, CSc.



Slovníček pojmov – Astaxanthin

Astaxanthin je karotenoid patriaci do širšej skupiny fytochemikálií známych ako terpény. Klasifikovaný je ako xanthaloí I. Astaxanthin je červený pigment vyskytujúci sa v prírode v rozmanitých živých organizmoch, ktoré sa pod jeho vplyvom sfarbujú do červena. Podporuje teda pigmentáciu a opálenie. Astaxanthin môžeme nájsť v kvasniciach, lososoch, pstruhoch, krevetách a v kôrovcoch. Obsahuje ho aj perie vtákov. Najväčšou výhodou astaxanthinu je, že je silný antioxidant. Považuje sa za najsilnejší antioxidant s až desaťnásobným účinkom oproti ostatným látkam. Astaxanthin má 100 až 500-krát vyššiu antioxidačnú kapacitu ako vitamín E a 10-krát vyššiu antioxidačnú schopnosť než betakarotén. Mnohé laboratórne štúdie ukazujú, že astaxanthin je silnejší antioxidant než luteín, lykopen a tokotrienoly. V súčasnej dobe je pre ľudí najvyužiteľnejší ako doplnok stravy. Tu ho nájdeme v prírodnej alebo chemickej forme. Vzhľadom na to, že astaxanthin je silný antioxidant, môže byť prospešný aj v boji proti kardiovaskulárnym chorobám, poruchám imunity, zápalovým a neurodegeneratívnym ochoreniam. Niektoré zdroje uvádzajú, že je prospešný aj v boji proti rakovine. Výskum

podporuje predpoklad, že chráni telesné tkanivá pred oxidačným poškodením. Prechádza aj do mozgu, kde je k dispozícii v oku, mozgu a v centrálnej nervovej sústave. Prispieva k ochrane proti chorobám, ako sú Alzheimerova choroba a glaukóm.

Najčastejšie využitie astaxanthinu:

- ✓ podpora imunitného systému,
- ✓ potlačenie oxidačného stresu,
- ✓ ochrana pred UV žiarením (pokožka a zrak),
- ✓ zlepšenie pomerov cholesterolov (HDL vs. LDL),
- ✓ podpora srdcovo-cievnych činností,
- ✓ prevencia rakoviny.

Astaxanthin sa ako väčšina karotenoidov nemení v organizme na vitamín A (retinol). Príliš mnoho vitamínu A človeku škodí – to môžete dosiahnuť jeho dopĺňovaním. Pokiaľ však budete dopĺňovať astaxanthin, nadbytok vitamínu A vám nehrozí.

