



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»**

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»)**

Вайнера ул., д.4. Первоуральск, 623102

тел.: (3439) 24-52-15.

факс: (3439) 24-84-20

e-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru

<http://66.rospotrebnadzor.ru>

<http://www.fbuz66.ru>

ОКПО 77145708, ОГРН 1056603530510

ИНН/КПП 6670081969/668443001

26.08.2026 №66-20-011-14/08-_____-2026

Протеиновые коктейли: зачем нужны?

Как правильно применять протеин и можно ли его использовать для перекуса, если не занимаешься спортом.

Протеин, или белок, – основной строительный материал организма. Белок состоит из аминокислот. Всего их 20, и все они нам нужны. Но некоторые из них организм не способен вырабатывать самостоятельно. Аминокислоты, которые мы должны получать из продуктов питания, называют незаменимыми: это гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан и валин. Лейцин, изолейцин и валин – незаменимые аминокислоты с разветвленной цепью (ВСАА). Они составляют примерно 14–18% всех аминокислот в составе белка скелетных мышц, могут обеспечивать организм энергией во время тренировки. Особенно важен лейцин – он стимулирует синтез белка в мышцах.

Сколько протеина требуется человеку?

Здоровому взрослому человеку для удовлетворения потребностей организма нужно 0,8–1 г белка на каждый кг массы тела. При интенсивных физических нагрузках для наращивания мышечной массы Международное общество спортивного питания рекомендует 1,4–2 г на 1 кг массы тела в сутки. В периоды активных тренировок с отягощением для сохранения массы мышц может потребоваться и больше 2 г/кг массы. Протеин уменьшает деградацию мышечной ткани, улучшает реакцию организма на тренировку и помогает быстрее восстановиться.

Зачем нужны протеиновые коктейли?

Протеиновые добавки – это способ обеспечения организма белком надлежащего качества при минимизации калорийности, что особенно актуально для спортсменов. Важно, чтобы смеси протеинов включали все заменимые и незаменимые аминокислоты, особенно лейцин, наиболее эффективный для полноценного синтеза белка в мышцах. Но при этом в их составе не должно быть сахара, ароматизаторов и красителей.

Банка, предназначенная для приготовления протеиновых коктейлей, содержит богатый белком порошок. Он может быть животного происхождения и получен, например, из молока или яиц, а может быть произведен из растительного сырья (например, сои или гороха). На качество протеиновых добавок также влияет содержание микроэлементов, антиоксидантов, жиров и общая калорийность.

Протеиновые коктейли во время и после интенсивных тренировок обеспечивают быстрое восстановление мышечной ткани и, возможно, уменьшение болезненных ощущений. Считается, что скелетные мышцы наиболее «чувствительны» к приему белка и аминокислот в течение 24 часов после тренировок.

Можно ли использовать протеиновые коктейли в качестве перекуса?

Сегодня протеиновые коктейли интересны не только спортсменам, но и обычным людям, желающим иметь красивую фигуру. Иногда молочными протеиновыми коктейлями с добавлением фруктов заменяют прием пищи. Хочется отметить, что отечественные и мировые специалисты по питанию рекомендуют получать полноценный белок из продуктов, придерживаясь сбалансированного по микро- и макронутриентам рациона. Да, в некоторых случаях возможен прием специальных белковых добавок, так как это удобно, питательно и при этом низкокалорийно. Но для среднестатистического человека нет никакой пользы в потреблении большого количества белка, чем рекомендовано, – а это вполне может произойти при увлечении протеиновыми коктейлями.

Проблемы также могут возникнуть у людей с генетическими нарушениями метаболизма белков и аминокислот, но такие сбои обычно выявляются еще в раннем возрасте. Поэтому у взрослых непереносимость протеиновых добавок маловероятна, кроме возможной аллергической реакции на компоненты. Рекомендуется ограничить прием белковых продуктов пациентам с заболеваниями почек – им не следует самостоятельно принимать протеин без консультации врача.

В каких продуктах искать протеин?

Продукты животного происхождения, такие как мясо, птица, рыба, яйца и молочные продукты, содержат все необходимые аминокислоты. А вот растительный белок не всегда может похвастаться полным составом аминокислот.

Доступно несколько источников белка, и у каждого есть свои преимущества и недостатки:

Молочные белки: казеин и сывороточный белок. В них высокое содержание лейцина. Сыворотка – источник полноценного белка и основа большинства протеиновых добавок. Переваривание казеина происходит медленнее, чем сывороточного белка, поэтому высвобождение аминокислот из казеина замедлено. Есть данные, что потребление казеина перед сном обеспечивает увеличение синтеза белка в мышцах за ночь, при этом не увеличивая жировую ткань.

Яичный белок можно назвать идеальным. При употреблении его без желтка мы получаем низкокалорийный протеин.

Говядина и другие мясные белки содержат полный набор аминокислот, полезных витаминов и микроэлементов.

Растительные белки не такие полноценные, как животные. Например, в соевом белке отсутствует незаменимая кислота метионин, также при переработке соя может потерять некоторое количество цистеина и лизина; в рисовом белке отсутствует изолейцин.