

A táplálékkiegészítők kategóriái

A táplálékkiegészítők palettájának csoportokra bontása fogja segíteni lényegük és hatásuk megértését.

A táplálékkiegészítők palettájának csoportokra bontása fogja segíteni lényegük és hatásuk megértését.
A következő csoportosítás szemléletes:

Táplálékkiegészítők, melyek gyakorlatilag pusztán ételeknek felelnek meg, mert alapjaikban, összetételükben nem különböznek tőlük.

Táplálékkiegészítők, melyek a hagyományos ételek által biztosított tápanyagok mellett fokozott mennyiségű vagy olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek a normál ételekben nem nagyon találhatóak meg általában.

Táplálékkiegészítők, amelyek nem tartalmazzák a három nagy tápanyagcsoport tagjait, de a (tipikus)étrendben ritkán, vagy kisebb arányban megtalálható hatóanyagokat nagy mennyiségben és koncentrációban biztosítanak kalóriák nélkül.

1.kategória

Az első csoportba tartozó kiegészítők tehát vagy az ételekre jellemző összes makronutrientet tartalmaznak (fehérje, szénhidrát, zsír), vagy azokból valamelyikeket. A legjellemzőbb kategória a (izom)tömegnövelőknek nevezett csoport, amely tagjai nagy arányban szénhidrátot (60-93%), kisebb részben (5-40%) fehérjét tartalmaznak. A másik csoport a szállásítóknak is becézett nagy koncentrációjú fehérje porok (70-98 %). Zsírt sokszor a kiegészítők nem tartalmaznak, azok csak pár grammos „melléktermékként” vannak jelen, hacsak nem valamiféle speciális és hasznos zsírfajtaival nem kerül megerősítésre egy fejlettebb formula.

A leginkább szénhidrátdús étkezési program is általában maximum 60% szénhidrát és minimum 20% fehérje aránnyal dolgozik, ezért számomra csak az olyan tömegnövelő a szimpatikus, amely legalább 20%-ban tartalmaz fehérjét és ezért aránya megfelel egy tipikus napi étkezésnek. Másik lehetőség, ami talán a legjobb, legrugalmasabb, ha a két végletet tartalmazó porokból magunk keverjük ki az adott turmix kívánt arányát. A lényeg az, hogy ebbe a kategóriába tartozó termékek alapvetően ugyanolyan ételek mint amiket szilárd formában megesszünk, semmi mágius hatásuk nincs! De mégis vannak jelentős különbségek: egyrésztől gyorsabban elkészíthetők, könnyen szállíthatók, nem kell melegíteni őket, bárhol gyorsan elfogyaszthatók és könnyen megemészthetők.

Másrésztől a tápanyagok minősége olyan lehet a táplálékkiegészítőkben, ami a hagyományos táplálkozásra nagyon ritkán jellemző. Leginkább ez a protein forrásra vonatkozik. Ha például tejsavófehérjét tartalmaz a termék, akkor olyan proteinhoz jutunk, ami a tej fehérje részének is csak töredéke a természetben, és sok tejcukor, meg zsír társul hozzá. Tejből gyakorlatilag nem lehet tejsavófehérjét bejuttatni a szervezetben, csak elenyésző mértékben. Összefoglalva, ezen termékcsoport tagjai olyan ételek, amelyek ugyanazokat a fő tápanyagokat tartalmazzák mint a szilárd, hagyományos táplálkozás, csak általában jobb minőségben, letisztítva, koncentrálnva, valamint sokkal kényelmesebben és gyorsabban elfogyaszthatók. Akkor kell alkalmazni őket, ha a sportoló a számára szükséges, tipikusan napi 4-6 étkezésre elosztott tápanyag mennyiséget nem tudja, vagy praktikus okokból nem akarja bevinni nélkülük. Korábban említettem, hogy ezek a termékek nem varázsszerek önmagukban, de ha a táplálkozást mondjuk napi 3-4 étkezésről, ami túl kevés tápanyag bevitelt eredményez, 5-6 évre és már elegendő, jó minőségűre változtatjuk, akkor ez lesz a legnagyobb hatás, amit bármilyen szer valaha képes lesz elérni, mert a nem fejlődésből növekedést varázsol!

Ebből adódóan ez a kategória az, amiből a multivitaminok mellett először kell terméket választani és folyamatosan kell szedni mindaddig, amíg az előző bekezdésben felvázolt ok fennáll. Bármilyen más kiegészítő szedése csak ezekkel párhuzamosan történhet, mert az nem alternatíva, hogy elkezdjük egy másik kategóriába tartozó termék szedését, de emiatt a táplálkozásunk, a fő tápanyagok bevitel nem megfelelőre csökken!

2.kategória

Az ebbe a csoportba tartozó kiegészítők az előzőek alapjaira épülnek, de olyan extra hatóanyagok kerülnek hozzáadásra, amelyek az 1. csoportnál nem, vagy csak kismértékben. Ilyen hatóanyagok például a kreatin, HMB, BCAA, glutamin és egyéb aminosavak, liposav, Aminogen fehérjebontó enzimkomplex, stb. Tehát ugyanúgy az ételek által adott tápanyagokat biztosítják ezek és pluszban izomépítő, vagy izomlebomlást megakadályozó hatóanyagokat, teljesítmény-növelőket is, melyeknek jelentős hatásuk van az egyszerű hagyományos táplálkozáshoz képest.

3.kategória

A harmadik kategória termékei a hagyományos ételek fő tápanyagait nem tartalmazzák (nincs bennük fehérje, szénhidrát, zsír), de a tipikus étteleinkben ritkán megtalálható, vagy csak kis és kevésbé hatásos mértékben jelenlévő hatóanyagokat igen, míg kalória tartalmuk általában nulla. Ellentétben az 1. kategória tagjaival, leginkább „kúraszerűen” használandók, egy pár hónapig egyhuzamban a pihentetésük előtt. Tipikus példa ilyen termékre a kreatin, ami állati eredetű ételekben megtalálható, de az optimális sport célú felhasználáshoz több kiló húst kéne például megenni az elegendő beviteléhez.