**Odżywki i suplementy - prawdy i mity**

**Stosowanie odżywek i suplementów diety w treningu jest zjawiskiem powszechnym. Nie ma w tym nic nadzwyczajnego. Stosowna ścieżka suplementacyjna może odczuwalnie wspomóc realizację celu, niezależnie czy znajdujemy się na redukcji czy pracujemy nad masą. Niestety, jak to bywa ze wszystkim, znajdzie się i pewna grupa osób, których “szeroka wiedza” tworzy teorie zgoła przeciwne do tego, co powszechnie wiadomo. Mówiąc krótko: Przeczą oni faktom, szerząc błędne idee, a efektem takiego działania jest tylko zamęt.**

Na temat **odżywek i innych suplementów** wiemy dużo. Prawdę mówiąc, wystarczająco dużo, by wiedzieć, że nie są one szkodliwe dla naszego zdrowia, a także mogą stanowić solidne wsparcie w treningu. Mimo to, w sieci nie brak mitów na ich temat.

O, tak! **Mitów**. Ciężko się doszukiwać ich źródła, jednak z pewnością nie był specjalistą ten, kto twierdzi, że organizm jest w stanie przyswoić jednorazowo maksymalnie 30g białka. A podobnych teorii jest więcej!

**Mit #1**

**Odżywka białkowa jest gorsza od protein pochodzących z żywności**

Wiele osób błędnie zakłada, iż proteiny obecne w odżywkach są jakościowo gorszym składnikiem, niż te występujące w konwencjonalnej żywności np. mięsie. Nie wiadomo skąd takie przeświadczenie, skoro zawartość klasycznej odżywki to przecież wyizolowane białko. W dodatku, to samo, które znajdziemy w jajach kurzych, mięsie, nabiale itd. Istotnie jednak, wyodrębniamy pewną różnicę. Pijąc proteinowego shake’a, na pewno szybciej dostarczymy swojemu organizmowi porcji pełnowartościowych białek, niż miałoby to miejsce w przypadku klasycznego posiłku. Rzecz tyczy się głównie czasu poświęconego na jego przygotowanie. Gotowanie dania zajmuje bowiem znacznie więcej, niż zamieszanie mleka z proszkiem. Ot, cała różnica.

**Mit #2**

**Zażywanie białka w nadmiarze uszkadza nerki**

**Wszystko zażywane w nadmiarze szkodzi**, nawet konwencjonalna żywność. Jednakże wysuwanie tak śmiałej tezy jest już odrobinę przesadne. Aby obecne w odżywce proteiny wywarły podobny wpływ na organizm, musielibyśmy pochłaniać dziesiątki koktajli białkowych dziennie, a i tak prędzej odczulibyśmy dysfunkcję żołądka, aniżeli nerek… Zresztą, czy nie w podobny sposób miałoby działać białko zawarte w kurczaku albo jajach? A przecież tych dwóch nikt nie boi się spożywać w nadmiarze.

**Mit #3**

**Odżywka białkowa gwarantuje gwałtowny przyrost mięśni**

[Odżywka białkowa](https://mamutpro.pl/odzywki-bialkowe-23) wspomaga przyrost mięśni, nie jest jednak głównym stymulatorem tego procesu. Musimy pamiętać, że najważniejszymi bodźcami są właściwie skomponowana dieta i trening, zaś białko to jedynie uzupełnienie obu wspomnianych. To istotne, by to zrozumieć, gdyż producenci suplementów często wykorzystują brak wiedzy konsumentów, obiecując szybkie przybranie na masie dzięki samej tylko odżywce… Cóż, powiem zwięźle: To niemożliwe.

**Mit #4**

**Organizm nie jest w stanie przyswoić dawki 30g białka w jednej porcji**

Tym samym, wracamy do zagadnienia poruszonego we wstępie tegoż artykułu, a odpowiedź jest krótka: **Wierutna bzdura**. Niezależnie od źródła owych protein (suplement lub żywność), porcja 30 g białek spożyta na raz nie jest niczym, co mogłoby obciążyć nasz żołądek. Nie wiadomo więc, skąd biorą się owe przypuszczenia. A już z pewnością nie wiadomo, skąd bierze się pokładana w nie wiara, jednak zapewniam - nie ma dowodów świadczących o prawdziwości powyższej tezy.

**Mit #5**

**Suplementy wykazują lecznicze właściwości**

Suplementy diety mogą istotnie zwiększać poziom naszej zdrowotności i podnosić komfort życia poprzez np. uzupełnienie dotąd ignorowanych niedoborów ważnych witamin. Jedno trzeba natomiast powiedzieć wprost: **Lekarstwami nie są**. Tak więc uosabianie ich z medykamentami dostępnymi w aptekach nie jest najlepszym pomysłem, gdy zależy nam na zdrowiu. W takim wypadku radzę zapamiętać, że podstawowym zadaniem suplementów nie jest leczenie schorzeń, lecz uzupełnianie diety w ważne dla organizmu składniki, które temu ciężko pozyskać drogą pokarmową. Kropka.

**Mit #6**

**Suplementy diety z powodzeniem zastępują dietę**

Chyba nie ma w sieci gorszego kłamstwa… Suplementy, o czym trąbię od zawsze, **to uzupełnienie dobrze zbilansowanej diety**, nie zaś dieta sama w sobie! Nie zastąpią więc naturalnych składników, jednak na wypadek pewnych poszczególnych “ubytków” w organizmie, mogą je z powodzeniem uzupełnić. Taka ich rola. Taka, i żadna inna.

A na koniec dodam krótko: Nie dajmy się zwariować! A już zwłaszcza, nie dajmy sobą zawładnąć w sieci. Jedynym sposobem na uniknięcie wielu nieporozumień związanych z błędnymi teoriami szerzonymi w Internecie, jest solidna dawka wiedzy. W celu jej pozyskania rekomenduję stosowną literaturę bądź kontakt ze specjalistą. Dietetyk, trener personalny lub lekarz z pewnością poradzą sobie z ogromem naszych dociekań! [**Suplementy online**](https://mamutpro.pl/)obecnie są dostępne w wielu sklepach internetowych.