ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ САХАРОЗА ЭФФЕКТИВНЕЕ ГЛЮКОЗЫ

Gonzalez JT, Fuchs CJ, Smith FE, Thelwall PE, Taylor R, Stevenson EJ, Trenell MI, Cermak NM, van Loon LJ. Ingestion of glucose or sucrose prevents liver but not muscle glycogen depletion during prolonged endurance-type exercise in trained cyclists. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2015, vol.309, N.12, E1032-E1039.

Оказывается, ложка сахара позволяет предотвратить усталость у марафонцев, или других спортсменов на выносливость, когда они тренируются на пределе своих возможностей.

В своем новом исследовании, опубликованном в ведущем международном журнале *American Journal of Physiology - Endocrinology & Metabolism* исследователи из Медицинского университета Бата оценили влияние физических упражнений на выносливость на уровень гликогена в печени (запасы углеводов в организме) и изучили способы предотвращения усталости.

Они протестировали различные напитки на основе сахарозы и глюкозы, чтобы оценить потенциал различных источников углеводов. Их эксперимент, проведенный с участием велосипедистов на дальние дистанции, показал, что потребление углеводов в форме глюкозы или сахарозы предотвращает истощение углеводных запасов гликогена в печени и может предотвратить возникновение усталости.

Как сахароза в виде столового сахара, так и глюкоза являются важными углеводами, которые часто называют «простыми сахарами». Основное различие между ними состоит в том, что каждая молекула сахарозы состоит из одной молекулы глюкозы и фруктозы. Похоже, что сочетание различных источников сахаров повышает скорость их всасывания из кишечника.

Хотя все большее число современных спортивных напитков, предназначенных для восполнения потери энергии во время тренировок, содержат сахарозу, или смесь глюкозы и фруктозы, многие до сих пор полагаются на одну глюкозу. Исследователи предупреждают, что напитки с содержанием одной глюкозы могут вызвать дискомфорт в кишечнике и считают, что напитки на основе сахарозы, проще говоря, сахар, разведенный в воде, может помочь облегчить нагрузку во время занятий спортом.

Ведущий исследователь доктор Хавьер Гонсалес объясняет: «Запасы углеводов в нашей печени жизненно важны во время выполнения физических упражнений на выносливость, помогая нам поддерживать стабильный уровень сахара в крови. Однако, в то время как у нас есть относительно хорошее понимание изменений запасов углеводов в мышцах во время упражнений и питания, мы очень мало знаем об оптимизации запасов углеводов в печени во время и после тренировки.»

«Наше исследование показало, что потребление углеводов во время физических упражнений может предотвратить истощение углеводных запасов не в мышцах, а в печени. Это возможно объясняет то, почему потребление углеводов повышает выносливость».

«Мы также обнаружили, что физические упражнения переносятся легче, и велосипедисты испытывают меньше дискомфорта в кишечнике при потреблении сахарозы по сравнению с глюкозой. Следовательно, если вашей целью является максимизация углеводных запасов, сахароза, вероятно, более эффективный источник углеводов, чем глюкоза».

Итак, если вы хотите повысить свою производительность во время тренировок продолжительностью более двух с половиной часов, авторы данного исследования рекомендуют потреблять до 90 г сахара в час, разведенных в пропорции 8 г сахара на 100 мл воды.

Источник: **www.sportmedicine.ru**