

Учёные: не только животный, но и растительный белок влияет на рост мышечной массы

Учёные из Университета Иллинойса в Урбана-Шампейн провели исследование влияния животного и растительного белка на рост мышечной массы. Исследование показало, что источник белка — животный или растительный — влияет на рост мышц одинаково.

В исследовании приняли участие 40 молодых людей, которые придерживались либо веганской, либо животной диеты, употребляя одинаковое количество белка: 1,1-1,2 грамма на килограмм массы тела в день. Растительная диета была дополнена аминокислотами, чтобы соответствовать профилю животного белка.

Участники занимались силовыми тренировками через каждые три дня, и исследователи не обнаружили разницы в росте мышц между двумя группами. Это опровергает предыдущее мнение о том, что животные белки необходимы для оптимального роста мышц.

Авторы исследования сделали вывод, что для роста мышц важно общее количество и качество потребляемого белка, а не его источник. Учёные отмечают, что растительный белок может быть использован организмом так же, как и животный, если его потребление хорошо сбалансировано.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.