Правильное питание наряду с тренировками играет важную роль в достижении спортивных результатов. Каждый вид спорта ставит перед организмом определенную задачу, и поэтому питание, соответствующее потребностям организма, правильное распределение пищи в течение дня, является залогом успеха тренировки в любых видах профессионального спорта.

Интенсивные тренировки требуют от спортсменов большого количества энергии. Это создает определенные проблемы. С одной стороны, у спортсмена мало времени на то, чтобы самостоятельно поддерживать правильно сбалансированный и качественный ежедневный рацион, а с другой – потребление такого количества пищи, которое необходимо для поддержания энергетического баланса во время занятий спортом и не перегружает организм во время тренировочного процесса.

В подобной ситуации незаменимым источником энергии, витаминов и различных вспомогательных элементов питания становятся спортивные батончики «ID».

Занятия спортом требуют большого количества энергии. Для кого и чего она нужна?

- для тех, кто тренируется с целью наращивания мышечной массы и создания рельефа, - когда необходимо сжигать жир, но не за счет мышц;

- для тех, кто тренируется с целью увеличения силы и им важно, чтобы энергия была доступна организму в нужный момент;

- для тех, кто занимается видами спорта, развивающими выносливость, т.е. кому важно иметь в запасе правильный набор различных видов энергии.

Считается, что ориентированные на успех спортсмены, которые усиленно тренируются, с не могут восполнить все потери энергии помощью обычного питания. При высоких физических нагрузках им требуется специальное оптимально сбалансированное питание. Объем обычной пищи, которую нужно было бы съесть, чтобы получить требуемое количество питательных веществ и витаминов, перегружал бы организм спортсмена. Поэтому остро встает вопрос о необходимости использования сбалансированного спортивное питание, поскольку недостаток энергии или каких-либо питательных веществ несовместим с высокими результатами. Специально для тех спортсменов, которые предъявляют высокие требования к себе, своему питанию, и стремятся улучшить свои достижения, была создана линия продуктов «ID».

Функциональность батончиков «ID».

Батончики «ID» («АйДи») имеют в своем составе различные виды углеводов: моносахариды (фруктоза, патока крахмальная), дисахариды (сахар-песок, сахарная пудра) и комплексные углеводы. Различие между этими категориями углеводов в скорости их усвоения организмом. Чем длиннее цепь углеводов, тем больше времени требуется для их расщепления и усвоения. Моносахариды состоят всего из одного компонента, поэтому они быстро поступают в кровь и преобразуются в энергию. Дисахариды состоят из двух компонентов, которые при попадании в пищеварительную систему один раз расщепляются, а затем поступают в кровь. Комплексные углеводы постепенно расщепляются на составные компоненты. Их усвоение и получение из них энергии занимает больше времени, чем в случае с простыми углеводами. Поэтому комплексные углеводы хорошо подходят для длительных тренировок, поскольку снабжение углеводами поддерживается на оптимальном уровне в течение длительного периода времени. В этом случае снабжение энергией в течение долгого времени гарантировано, протеин из мышечной ткани не расходуется и результаты тренировок более ощутимы.

Почему так происходит? Среди всех питательных веществ углеводы от «ID» («АйДи») участвуют в процессе выработки энергии наиболее активно. Но помимо этого они обеспечивают наращивание мышечной массы и сжигание жира. Чтобы нарастить всего 0,5 кг мышечной массы, затрачивается примерно 2500 калорий. Это огромное количество энергии! Наилучшим ее источником и являются углеводы. Они наиболее быстро поставляют клеткам тела самую чистую энергию, и, конечно, организм предпочитает их жирам и белку. Углеводы, таким образом, позволяют сохранить запасы белка для выполнения его главной функции — наращивания и восстановления тканей тела, включая мышечную.

Преимущества быстродействующих углеводов от «ID» во время тренировок:

- Быстрое усвоение организмом
- Эффективное и быстрое снабхжение мышц энергией
- Легкое усвоение

Когда и какие батончики «ID» принимать?

Время приема

Вид тренировок

Занятия

фитнесом

Поддержание

формы

Усиленные

тренировки

До тренировок

ID Fitness

ID Fitness,

ID Energy-Light

ID Energy-Extra

Во время тренировок

-

-

ID Energy-Extra

После тренировок

-

ID Energy-Light

ID Energy-Light

- До тренировок:

Батончик «ID Fitness» - при жиросжигающих тренировках

Батончики «ID Energy-Light» - при тренировках средней продолжительности, средних физических нагрузках;

Батончики «ID Energy-Extra» - при продолжительных тренировках, длительных физических нагрузках.

- Во время тренировок:

Батончики «ID Energy-Extra» - при продолжительных тренировках, усиленных физических нагрузках для повышения жизненного тонуса.

- После тренировок:
- Батончики «ID Energy-Light» - продолжительных тренировках, усиленных физических нагрузках для восстановления физической и умственной работоспособности.

«АйДи Фитнес» («ID Fitness»)

Область применения: для реализации населению, в том числе для лиц с повышенной физической нагрузкой, в качестве дополнительного источника белка, жиров, углеводов,

L-карнитина и кофеина.

Способ употребления: согласно рекомендациям, употреблять по 1-2 батончика в день за час до или после физических нагрузок.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Не рекомендуется использование детьми в возрасте до 18 лет, беременными и кормящими матерями, лицами пожилого возраста, а также лицами, страдающими повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности, гипертонической болезнью.

Основные компоненты: фруктоза, сахар, концентрат сывороточных белков, пищевые волокна, льняная мука, L – карнитин, витамин С.

РЕЗЮМЕ: Батончики глазированные «АйДи Фитнес» («ID Fitness») являются идеальным продуктом для лиц, контролирующих массу тела с помощью физических нагрузок (занятие фитнесом, обычной физкультурой и т.д.) и просто для здоровых людей, которые хотят иметь красивую фигуру, крепкое тело и мощное здоровье. Батончики, также значительно улучшат качество жизни людей занятых тяжелым физическим трудом и подверженных стрессам.

«АйДи Энерджи-Лайт» («ID Energy-Light»)

Область применения: для реализации населению, в том числе для лиц с повышенной физической нагрузкой, в качестве дополнительного источника белка, жиров, углеводов,

L-карнитина и кофеина.

Способ употребления: согласно рекомендациям, употреблять по 1-2 батончика в день за час до или после физических нагрузок.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Не рекомендуется использование детьми в возрасте до 18 лет, беременными и кормящими матерями, лицами пожилого возраста, а также лицами, страдающими повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности, гипертонической болезнью.

Основные компоненты: фруктоза, сахар, концентрат сывороточных белков, экстракт зеленого чая, L – карнитин.

РЕЗЮМЕ: Батончики предназначены для широких слоев населения, испытывающих физические нагрузки в повседневной деятельности (водители, студенты, военнослужащие, операторы и т.д.). Батончики «АйДи Энерджи-Лайт», по сравнению с «АйДи Энерджи-Экстра» оказывают более мягкое энерготонизирующее действие на организм. Пролонгированность действия и жиросжигающий эффект достигается за счет комбинации кофеина, сахара, фруктозы и L-карнитина. Помимо энерготонизирующего действия организм также получает комплекс биологически активных веществ, которые помогут значительно улучшить общее состояние организма в целом.

«АйДи Энерджи-Экстра» («ID Energy-Extra»)

Область применения: для реализации населению, в том числе для лиц с повышенной физической нагрузкой, в качестве дополнительного источника белка, жиров, углеводов,

L-карнитина и кофеина.

Способ употребления: согласно рекомендациям, употреблять по 1-2 батончика в день за час до или после физических нагрузок.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Не рекомендуется использование детьми в возрасте до 18 лет, беременными и кормящими матерями, лицами пожилого возраста, а также лицами, страдающими повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности, гипертонической болезнью.

Основные компоненты: фруктоза, сахар, экстракт гуараны, L – карнитин.

РЕЗЮМЕ: Батончики предназначены для широких слоев населения, испытывающих физические нагрузки в повседневной деятельности (водители, студенты, военнослужащие, операторы и т.д.). Мощное энерготонизирующее средство (с быстрым эффектом и длительным действием за счет комбинации кофеина, сахара и фруктозы и с жиросжигающим эффектом). Помимо энерготонизирующего действия организм также получает комплекс биологически активных веществ, которые помогут значительно улучшить общее состояние организма в целом.

Батончики «ID» («АйДи»): свойства основных компонентов:

- Концентрат сывороточных белков.

Белок - это основной строительный материал для тела. Из него состоят мышцы и связки, кожа и внутренние органы. Естественно, мы ставим белок первым в списке компонентов пищи. Кроме того, он может использоваться в качестве источника энергии (1 грамм белка в идеале дает 4,46 килокалории, однако с учетом затрат на усвоение эта цифра уменьшается примерно до 3 килокалорий).

Влияние белка на построение мышц определяется различными факторами, в том числе химическим составом и структурой молекул. Хотя белки встречаются во всех живых организмах, далеко не все они одинаковы как компоненты пищи.

Наиболее сбалансирован состав белка сыворотки (лактальбумина) молока.

Легкость усвоения белка сильно зависит от его строения. Молочные белки (сывороточные) усваиваются очень хорошо.

Показатели биологической ценности и эффективности усвоения. По показателям эффективности и усвоения белок сыворотки остается лидером.

Сбалансированность по аминокислотам, биологическая ценность, эффективность усвоения и удобная химическая структура - важнейшие характеристики белка. Всем этим требованиям отвечает белок сыворотки молока.

- ФРУКТОЗА

В отличие от глюкозы, служащей универсальным источником энергии, фруктоза не поглощается инсулин-зависимыми тканями. У здорового человека фруктоза не повышает (или повышает незначительно) уровень глюкозы в крови. Преимущество фруктозы заключается в том, что сладкий вкус можно придать блюду относительно небольшими количествами фруктозы, так как при равной с сахаром калорийности (380 ккал/100 г) она в 1,2-1,8 раза слаще.

С другой стороны, фруктоза на 20-30 % снижает риск развития кариеса и воспалительных процессов в полости рта.

Фруктоза помогает организму человека при длительном состоянии напряжения: вождении автомобиля, спорте и т. д. Стабилизирует уровень сахара в крови, укрепляет иммунитет. Во-вторых, у нее низкий гликемический индекс (ГИ) вследствие чего создает в организме более пролонгированный и мягкий энергетический фон.

- САХАР

Сахар в составе глазури и патоки обеспечивает быстрое поступление в организм энергии необходимой в процессе физических нагрузок.

- ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Растительные пищевые волокна перевариваются в толстом кишечнике в незначительной степени и существенно влияют на процессы переваривания, усвоения, поддержания нормальной микрофлоры и эвакуацию пищи, что является мощным фактором укрепления иммунитета.

- ЛЬНЯНАЯ МУКА

Нужно отметить высокую пищевую и биологическую ценность льняного белка, который, по сбалансированности аминокислотного состава, превосходит белок многих зерновых и бобовых культур.

Льняная мука при введении ее в рацион питания, прежде всего, нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Это ее свойство связано с большим содержанием в льняной муке ценных пищевых волокон, стимулирующих перистальтику кишечника. Благодаря клейким веществам (льняной слизи), входящим в состав муки из семян льна, она может выступать и в роли мягкого слабительного. Кроме того, льняное семя, из которого производится мука, богато антиоксидантами, улучшающими состояние микрофлоры кишечника.

Благодаря содержанию ценной полиненасыщенной жирной кислоты Омега-3 и из-за повышенного содержания калия, льняная мука как компонент питания может препятствовать развитию ряда серьезных заболеваний сердечно - сосудистой системы.

Фитоэстрогены, содержащиеся в льняной муке, оказывают благотворное влияние на организм человека в целом, особенно на организм женщины во все периоды ее жизни (беременность, роды, предменструальный и климактерический периоды).

Лигнаны, содержащиеся в семенах льна, из которых получают льняную муку, способны подавлять рост и распространение раковых клеток в начальной и средней стадии онкологических заболеваний.

Благодаря невысокому содержанию углеводов, льняная мука при введении ее в рацион питания позволяет избежать ожирения и способствует нормализации веса. Очень полезна мука из семян льна и для больных сахарным диабетом 1-го и 2-го типа. Она не только способствует снижению сахара в крови, но и улучшает обменные процессы в организме.

В связи с тем, что льняная мука содержит большое количество полезной клетчатки, растительный белок, необходимые для человека витамины B1, B2, B6, а также желательные для вегето - сосудистой системы магний, калий и другие микроэлементы, можно утверждать, что льняная мука особенно полезна для полноценной жизнедеятельности человеческого организма.

Использование льняной муки для снижения веса обусловлено тем, что:

1) льняная мука связывает воду, уменьшая отечность тканей, отвлекая на себя жидкость из подкожной жировой клетчатки. За счет этого уменьшается размер жировых клеток;

2) льняная мука, находясь в просвете кишечника, захватывает на себя жиры, которые содержатся в пище. За счет этого уменьшается их усвоение.

- L-КАРНИТИН

Цель применения L-карнитина — сжечь жир и переработать в чистую энергию.

Каждый спортсмен, начинающий или после большого перерыва в тренировках, ощущал боль в мышцах, после чего очень сложно заставить себя продолжить. С L-карнитином будет легче втягиваться в тренинг и достигать поставленных результатов.

Влияние L-карнитина на организм физически активного человека:

- боли в мышцах сведены к минимуму
- поднимает тонус и желание тренироваться
- уменьшается травматизм
- увеличивается работоспособность мышц
- более низкий пульс
- после тренировки голод не такой активный
- запас гликогена в норме
- Огромна роль L-карнитина в энергетическом обмене клетки. Дело в том, что так необходимые для поддержания внутриклеточной энергии жирные кислоты не могут самостоятельно проникнуть внутрь митохондрии. В качестве их переносчика и выступает L-карнитин, исполняя роль истопника при этой внутриклеточной печке и способствуя переработке жиров в энергию. Его значение в этом смысле настолько велико, что любой недостаток этого вещества отрицательно сказывается на жизнедеятельности фактически всех органов и систем.
- Другая важная функция L-карнитина заключается в его способности очищать организм. Он образует соединения с различными токсинами – продуктами обмена веществ. Эти комплексы затем выводятся из организма через почки;
- Разрушает имеющийся жир и предотвращает появление новых жировых отложений и тем самым оказывает неоценимую услугу в процессе корректировки массы тела;
- Борется с проявлениями целлюлита;
- Стимулирует питание сердечной мышцы;
- Понижает уровень холестерина и триглицеридов в крови;
- Борется с переутомлением и повышает работоспособность.
- Повышает общий уровень физический и интеллектуальной активности человека.
- Способствует увеличению мышечной массы и существенно повышает сопротивляемость мышечной ткани усталости.
- Борется с голодом и стрессом, предохраняет от изнеможения и повышает работоспособность.
- Способствует более быстрому восстановлению после интенсивных тренировок за

счет ускорения обменных процессов в организме.

- В настоящее время L-Карнитин применяется также в диетическом и детском питании.

- АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА (витамин С)

Витамин С - антиоксидант, защищающий клетки от повреждения свободными радикалами, ускоряющий их восстановление и рост.

Витамин С участвует в метаболизме аминокислот, особенно в образовании коллагена. Коллаген - основной материал соединительных тканей, крепящих мышцы к костям.

Витамин С способствует усвоению железа. Железо необходимо для создания гемоглобина, основного переносчика кислорода.

Витамин С повышает проницаемость и укрепляет стенки кровеносных капилляров

Усиливает иммунитет.

- ЭКСТРАКТ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

Натуральный экстракт зеленого чая активизирует обмен веществ в организме. Являясь

природным антиоксидантом, экстракт зеленого чая эффективно нейтрализует токсины и вредные вещества. Обладает сильными антибактериальным, противовоспалительным и успокаивающим свойствами. Содержит большое количество минеральных веществ, витаминов и органических, улучшающих общее состояние организма.

Катехины и полифенолы, источником которых служат экстракты зеленого чая, являются активными природными антиоксидантами.

О целебных свойствах зелёного чая человек знал ещё в древние времена – первые упоминания о них встречаются уже за 1000 лет до н.э. Причём изначально зеленый чай применялся исключительно как лекарственное средство и только по прошествии нескольких столетий человек начал использовать чай как тонизирующий напиток.

Зелёный чай оказывает комплексное воздействие на иммунную систему.

Зелёный чай снижает уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), виновных в отложениях холестерина на стенках сосудов. В то же время он способствует увеличению положительных липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), выполняющих защитную функцию для кровеносных сосудов. Поскольку зелёный чай понижает вязкость крови, это способствует улучшению кровотока и уменьшению отложений холестерина.

Полифенолы зеленого чая уникальны, поскольку предотвращают рост раковых клеток.

В наших батончиках экстракт Зеленого чая используется как основной источник кофеина.

Кофеин улучшает быструю память человека.

Кофеин не вызывает привыкания

Кофеин быстро всасывается и разносится кровью по всему организму. Эффект наступает почти мгновенно.

По строению и фармакологическим свойствам кофеин близок к теобромину и теофиллину; все три алкалоида относятся к группе метилксантинов. Из этих алкалоидов наиболее сильное возбуждающее влияние на ЦНС оказывает кофеин. Меньшее действие оказывает теофиллин, еще меньшее - теобромин; теофиллин сильнее стимулирует сердечную деятельность и диурез, меньше действует теобромин, затем кофеин. В связи с этими различиями в силе действия кофеин используется преимущественно как стимулятор ЦНС, а теофиллин и теобромин - в качестве сердечно-сосудистых средств.

Физиологические особенности действия кофеина на ЦНС были изучены И.П.Павловым и его сотрудниками, показавшими, что кофеин усиливает и регулирует процессы возбуждения в коре большого мозга; в соответствующих дозах он усиливает положительные условные рефлексы и повышает двигательную активность.

Стимулирующее действие Кофеина приводит к повышению умственной и физической работоспособности, уменьшению усталости и сонливости.

Кофеин ослабляет действие снотворных и наркотических средств, повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга, возбуждает дыхательный и сосудодвигательный центры. Сердечная деятельность под влиянием кофеина усиливается, сокращения миокарда становятся более интенсивными и учащаются. При коллаптоидных и шоковых состояниях артериальное давление под влиянием кофеина повышается, при нормальном артериальном давлении существенных изменений не наблюдается, так как одновременно с возбуждением сосудодвигательного центра и сердца под влиянием кофеина расширяются кровеносные сосуды скелетных мышц и других областей тела (сосуды головного мозга, сердца, почек), однако сосуды органов брюшной полости (кроме почек) суживаются.

Диурез под влиянием кофеина несколько усиливается, главным образом в связи с уменьшением реабсорбции электролитов в почечных канальцах. Кофеин понижает агрегацию тромбоцитов. Под влиянием кофеина происходит стимуляция секреторной

деятельности желудка.

По современным данным, в механизме действия кофеина существенную роль играет его угнетающее влияние на фермент фосфодиэстеразу, что ведет к внутриклеточному накоплению циклического аденозинмонофосфата. Циклический АМФ рассматривается как медиаторное вещество (вторичный медиатор), при помощи которого осуществляются физиологические эффекты различных биогенных лекарственных веществ. Под влиянием циклического АМФ усиливаются процессы гликогенолиза, стимулируются метаболические процессы в разных органах и тканях, в том числе в мышечной ткани и в ЦНС

Применяют кофеин при инфекционных и других заболеваниях, сопровождающихся угнетением функций ЦНС и сердечно-сосудистой системы, при отравлениях наркотиками и другими ядами, угнетающими ЦНС, при спазмах сосудов головного мозга (при мигрени и др.), для повышения психической и физической работоспособности, для устранения сонливости.

- ЭКСТРАКТ ГУАРАНЫ

Растение гуарана с давних пор использовалось коренными жителями Южной Америки — индейцами тупи и гуарани. Семена традиционно использовались для лечения головных болей, жара, лихорадки, спазмов, как стимулятор, афродизиак, для профилактики от бактериальных инфекций, как тонизирующее и укрепляющее средство.

В настоящее время в состав большинства энергетических напитков входит экстракт гуараны. Находит широкое применение в спортивном питании. В Бразилии широко распространены продукты со вкусом гуараны — от газированных напитков до зубной пасты.

Содержание кофеина в экстракте растения Гуарана больше, чем в любых других растениях. Это растение содержит менее агрессивную разновидность кофеина. Однако стимулирующий потенциал в 2-5 раз выше, чем у кофе.

Местные индейцы с давних времен использовали плоды гуараны для приготовления не только тонизирующего, но и лечебного напитка.

Гуарана входит в состав множества БАД и лекарственных препаратов, благодаря своим уникальным лечебным свойствам. Все большую популярность приобретают «энергетические напитки», в состав которых входит гуарана. Они не только вкусны и прекрасно утоляют жажду, но и восстанавливают энергетический баланс организма.

Гуарана может помочь при борьбе с избыточным весом, так как притупляет чувство голода и способствует разрушению жировых отложений.

Экстракт Гуараны дает возможность активно тренирующимся людям, получить быстрый результат повышения физической и психической работоспособности, оказывает специфическое стимулирующее действие на ЦНС, активизирует организм при усталости, спаде энергии, вялости и нежелании тренироваться, используется для нормализации обмена жирных кислот в организме.

В древности индейцы южной Америки использовали гуарану при дальних переходах для повышения выносливости. Помимо повышения тонуса, гуарана (guarana) ускоряет расщепление жиров и процессы метаболизма.

Прием гуараны обеспечивает бодростью на продолжительный период времени (4-6 часов), так как усвоение биологически активных веществ содержащихся в гуаране идет постепенно. Экстракт растения Гуарана не раздражает кишечник, ускоряет метаболизм и способствует улучшению кровоснабжения мозга. Это способствует улучшению памяти и концентрации внимания. Способствует снижению веса. На обменные процессы и нервную систему действует как иммунорегулятор, нормализуя иммунореактивный процесс, быстро ликвидирует усталость, переутомляемость и возможные нарушения биоструктурных механизмов защиты. Восстанавливает защитные силы организма.

В наших батончиках экстракт Гуараны используется как основной источник кофеина.

Кофеин улучшает быструю память человека.

Кофеин не вызывает привыкания

Кофеин быстро всасывается и разносится кровью по всему организму. Эффект наступает почти мгновенно.

По строению и фармакологическим свойствам кофеин близок к теобромину и теофиллину; все три алкалоида относятся к группе метилксантинов. Из этих алкалоидов наиболее сильное возбуждающее влияние на ЦНС оказывает кофеин. Меньшее действие оказывает теофиллин, еще меньшее - теобромин; теофиллин сильнее стимулирует сердечную деятельность и диурез, меньше действует теобромин, затем кофеин. В связи с этими различиями в силе действия кофеин используется преимущественно как стимулятор ЦНС, а теофиллин и теобромин - в качестве сердечно-сосудистых средств.

Физиологические особенности действия кофеина на ЦНС были изучены И.П.Павловым и его сотрудниками, показавшими, что кофеин усиливает и регулирует процессы возбуждения в коре большого мозга; в соответствующих дозах он усиливает положительные условные рефлексы и повышает двигательную активность.

Стимулирующее действие Кофеина приводит к повышению умственной и физической работоспособности, уменьшению усталости и сонливости.

Кофеин ослабляет действие снотворных и наркотических средств, повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга, возбуждает дыхательный и сосудодвигательный центры. Сердечная деятельность под влиянием кофеина усиливается, сокращения миокарда становятся более интенсивными и учащаются. При

шоковых состояниях артериальное давление под влиянием кофеина повышается, при нормальном артериальном давлении существенных изменений не наблюдается, так как одновременно с возбуждением сосудодвигательного центра и сердца под влиянием кофеина расширяются кровеносные сосуды скелетных мышц и других областей тела (сосуды головного мозга, сердца, почек), однако сосуды органов брюшной полости (кроме почек) суживаются.

Диурез под влиянием кофеина несколько усиливается, главным образом в связи с уменьшением реабсорбции электролитов в почечных канальцах. Кофеин понижает агрегацию тромбоцитов. Под влиянием кофеина происходит стимуляция секреторной деятельности желудка.

По современным данным, в механизме действия кофеина существенную роль играет его угнетающее влияние на фермент фосфодиэстеразу, что ведет к внутриклеточному накоплению циклического аденозинмонофосфата. Циклический АМФ рассматривается как медиаторное вещество (вторичный медиатор), при помощи которого осуществляются физиологические эффекты различных биогенных лекарственных веществ. Под влиянием циклического АМФ усиливаются процессы гликогенолиза, стимулируются метаболические процессы в разных органах и тканях, в том числе в мышечной ткани и в ЦНС

Применяют кофеин при инфекционных и других заболеваниях, сопровождающихся угнетением функций ЦНС и сердечно-сосудистой системы, при отравлениях наркотиками и другими ядами, угнетающими ЦНС, при спазмах сосудов головного мозга (при мигрени и др.), для повышения психической и физической работоспособности, для устранения сонливости.