

L-карнитин является важной составляющей спортивных батончиков от ПКП «Факел-Дизайн», которые выпускаются под торговой маркой «ID».

Содержание L-карнитина в спортивных батончиках «ID»:

Наименование

L-карнитин, мг

Батончик глазированный

«ID FITNESS»

142

Батончик тонизирующий глазированный «ID ENERGY Light»

113

Батончик тонизирующий глазированный «ID ENERGY Extra»

142

Что же это за вещество? Каковы его свойства? Насколько он необходим организму? Почему он важен? Каково его действие? Ответы на эти и другие вопросы представлены ниже.

L-карнитин - это натуральное питательное вещество, которое играет важнейшую роль в энергетическом обмене организма. L-карнитин осуществляет транспорт жирных кислот в «топку» клетки. Именно здесь вырабатывается энергия из жирных кислот. Без L-карнитина жирные кислоты не могут попасть в то место, где энергия генерируется. L-карнитин играет важную роль в снабжении энергией многих органов, таких как сердце, мышцы, печень и иммунокомпетентные клетки. (Имунокомпетентные клетки — это клетки, входящие в состав иммунной системы).

L-карнитин в теле человека незаменим для того, чтобы:

- производить энергию из жира,
- обеспечивать атлетическую выносливость
- способствовать восстановлению после физических нагрузок
- обеспечивать сердце и иммунокомпетентные клетки энергией
- предотвращать раннюю утомляемость во время физических нагрузок

В теле человека содержится L-карнитин, его общее количество около 20-25 грамм. Потребляющие много энергии органы и клетки, такие как сердце, мышцы, иммунокомпетентные клетки, мозг, нервы и пр., содержат повышенные уровни L-карнитина и не могут надлежащим образом функционировать без достаточного количества этого вещества. Наше тело способно производить небольшие количества L-карнитина при наличии исходных веществ (лизин, метионин, витамины С, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, железо). Недостаточное количество какого-либо из этих исходных веществ ограничивает способность тела к производству L-карнитина.

L-карнитин является частью нашего повседневного рациона. Красное мясо (ягнятина, оленина, говядина) особенно богаты L-карнитином. В рыбе, птице, молоке содержится меньшее количество L-карнитина. А в продуктах растительного происхождения этого вещества крайне мало. В среднем, ежедневно мы потребляем около 100-300 мг L-карнитина с пищей.

Продукт

Количество

L-карнитина, мг/100г

Оленина, говядина

100-220

Свинина, крольчатина

20-30

Мясо птицы

6-30

Рыба

6-20

Колбасные изделия

1-20

Молоко, сыр, молочные продукты

1-10

Грибы

1-5

Фрукты, овощи, орехи, злаки

0-1

Кому необходимо принимать L-карнитин?

Дополнительный L-карнитин помогает поддерживать здоровье во время стресса и улучшать качество жизни. Учитывая важную фундаментальную функцию, которую выполняет L-карнитин в энергетическом обмене, прием его дополнительного количества может быть полезен самым разным людям:

- спортсменам, тренирующим выносливость или силу, а также любителям спорта;
- людям, выполняющим программы коррекции веса;
- беременным женщинам и кормящим матерям;
- пожилым людям;
- вегетарианцам и людям, употребляющим мало мяса;
- людям, которые хотят поддержать или поправить свое здоровье.

Чем может быть полезен L-карнитин для спортсменов?

Многочисленные научные данные свидетельствуют о положительном эффекте L-карнитина и продуктов, обогащенных им, для спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни. Поскольку он помогает повысить работоспособность, снизить порог наступления усталости и ускорить процесс восстановления.

Исследователи отмечают, что у спортсменов, принимающих L-карнитин, снижается выработка свободных радикалов, меньше повреждаются ткани и меньше болят мышцы после физических нагрузок. L-карнитин также снижает распад аминокислот, способствует сжиганию жира и формированию сухой мышечной массы.

L-карнитин подобен внутренней тренировке. Он позволяет надолго увеличить получаемое от физических упражнений удовольствие и облегчает переход в фазу более интенсивных нагрузок.

Как помогает L-карнитин при похудении?

L-карнитин может внести важный вклад в регулирование веса тела в рамках долгосрочных программ по коррекции веса. Тем не менее, сам по себе прием L-карнитина к снижению веса не приведет. Исследования показали, что к более

здоровому весу тела может привести комбинация таких факторов, как прием дополнительного L-карнитина и уменьшение количества потребляемых калорий – желательно в сочетании с физическими нагрузками.

Также было отмечено, что L-карнитин ускоряет сжигание употребляемых с пищей жиров: если L-карнитин употреблять одновременно с жирами, то жиры сгорают быстрее и меньшее их количество откладывается в тканях тела. L-карнитин также может оказывать положительное влияние на уровень липидов в крови.

Кроме того, опыты на животных показали, что L-карнитин снижает чувство голода и способствует снижению объемов потребляемой пищи.

Чем важен L-карнитин для работы сердца?

Сердце – это наша самая важная мышца, которая непрерывно подвергается нагрузкам. Около 70% своей энергии она получает из жирных кислот.

Вот почему в сердце также содержится высокий уровень L-карнитина – непрерывное поступление жирных кислот в митохондрии имеет особую важность для этого органа. Поскольку сердце не может вырабатывать L-карнитин, оно зависит от поступления адекватного количества этого вещества из кровотока. Поэтому L-карнитин является важным питательным веществом для обеспечения сердца энергией. В большом количестве исследований документально подтверждается благотворное действие L-карнитин при заболеваниях сердечной мышцы, отложении жиров в сердце и аритмии сердца.

Соответственно, L-карнитин можно использовать для поддержания здорового сердца, но он ни при каких обстоятельствах не может заменить лечение.



Можно ли употреблять L-карнитин во время беременности и грудного вскармливания?

Во время беременности и грудного вскармливания потребность организма в L-карнитине резко возрастает и удовлетворить эту потребность при помощи рациона питания крайне сложно. Значительное снижение концентрации L-карнитина в теле наблюдается уже к 12-й неделе беременности. Соответственно, во время беременности диетические добавки, повышающие уровень L-карнитина могут быть весьма полезны.

Каковы причины приема L-карнитина в пожилом возрасте?

Способность тела вырабатывать L-карнитин с возрастом понижается. Кроме того, по некоторым причинам пожилые люди часто едят меньше мяса, что приводит к снижению количества потребляемого вместе с пищей L-карнитина. Более того, в старости замедляется жировой обмен. Пожилые люди теряют больше мышечного белка и тем самым теряют ценную мышечную массу. В то же время в тканях откладывается больше жира, а это является для организма дополнительным бременем. L-карнитин может помочь снова запустить жировой обмен и сжечь больше жира. Вот почему L-карнитин является для пожилых людей важным питательным веществом, которое помогает

поддерживать их здоровье, энергичность и силу.

Развивается ли недостаточность L-карнитина у вегетарианцев?

В рационе вегетарианцев очень мало не только L-карнитина, но и исходных веществ для выработки L-карнитина в организме. Исследования показывают, что у вегетарианцев уровень L-карнитина в крови ниже. На низкий уровень L-карнитина могут указывать снижение работоспособности и быстрая мышечная утомляемость.

Есть ли у L-карнитина побочные действия?

L-карнитин содержится естественным образом и в теле человека, и в пищевых продуктах. Это безопасное вещество и его можно принимать в течение длительных периодов без побочных эффектов. Исследования Европейского управления по контролю качества продуктов питания показали, что прием до 2 грамм дополнительного L-карнитина в день не вреден для человеческого организма.