Желатин

***Желатин** - это гидролизованный коллаген. Желатин получают путем частичного разрушения животного коллагена с помощью термической обработки (длительная варка).*

Коллаген - это один из самых распространенных белков в организме человека, его массовая доля составляет 6% от веса тела. Коллаген присутствует практически во всех тканях организма, это главный структурный протеин, которые формирует наше тело и обеспечивает прочность тканей, фактически он удерживает или связывает клетки вместе. Гидролизованный коллаген или желатин хорошо усваивается из пищеварительного тракта. Исследуя усвоение этого вещества ученые обнаружили интересный факт: часть коллагена усваивается в виде олигопептидов (цепочек аминокислот), которые могут поступать в кровь. Желатин содержит вещество - глицин – аминокислоту, полезную для организма. Глицин необходим для работы нервной системы, он помогает снять нервное напряжение. Так же глицин является одним из источников энергии для организма.

Другие исследования показали, что коллаген, принимаемый внутрь, способен восстанавливать целостность хряща, укреплять связки, уменьшить симптомы и замедлить прогрессирование патологического процесса.

В бодибилдинге и пауэрлифтинге для укрепления костей, связок и суставов коллаген в таблетках или желатин рекомендуется принимать в дозе 10 г в сутки, за 1 или 2 приема в сухом виде, запивая водой, растворяя в воде или делая желе. Добавка абсолютно безопасна и имеет полностью натуральное происхождение (изготавливается из костей и хряща животных путем длительной варки). Желатин является полностью натуральным продуктом и относится к протеинам. Он состоит на 85-90% из чистого белка, остальное - минеральные соли и вода. Желатин является низкокалорийным продуктом.

Состав 100 гр. продукта:

вода, г	10
белки, г	87.2
жиры, г	0.4
углеводы, г	0.7
крахмал, г	0.7
зола, г	1.7
калий, мг	1.2
кальций, мг	700
магний, мг	80
натрий, мг	11
фосфор, мг	300
железо, мкг	2000
калорийность, ккал	355

Пищевой желатин содержит аминокислоты (на 100 гр чистого протеина):

Глицин –	27 гр.
Аргинин-	9,0гр.
Валин-	2,8гр.
Гистидин-	0,7гр.
Изолейцин-	1,6гр.
Лейцин-	3,5гр.
Лизин-	4,4гр.
Метионин-	0,6гр.
Треонин-	2,4гр.
Фенилаланин-	2,5гр.
Глутаминовая кислота -	11,2 гр.