

## Анаболические комплексы

**Анаболические комплексы** - собирательная группа добавок, которые обладают предполагаемой и часто недоказанной способностью увеличивать мышечную массу. Анаболические комплексы значительно различаются по составу, они могут содержать растительные экстракты, [аминокислоты](#), [витамины](#) и [минералы](#), жирные кислоты, [креатин](#) и многое другое. Довольно часто производители спортивного питания эксплуатируют термин "анаболический комплекс" в коммерческих целях, причисляя к данной группе добавки, которые не имеют к этому никакого отношения.



Следует заметить, что в 90% случаев, анаболические комплексы представляют собой маркетинговую профанацию, не оправдывая даже десятой доли заявленных обещаний, которые даются производителем. Многие анаболические комплексы вообще не оказывают никаких эффектов, и это доказано независимыми исследованиями, однако они продолжают с успехом продаваться, так как покупатели не имеют объективной информационной поддержки. Будьте крайне бдительны при выборе анаболического комплекса, тщательно изучайте состав, проверяя информацию по каждому компоненту, соберите все возможные данные по добавке из независимых источников и проконсультируйтесь с экспертом спортивного питания.

Даже такие уважаемые бренды как MHP, MuscleTech, BSN и другие выпускают анаболические комплексы, которые не влияют на мышечную массу и другие атлетические показатели. Термин "анаболический комплекс" носит очень расплывчатый характер, и сам по себе уже должен насторожить покупателя. Дело в том, что анаболическими свойствами обладает даже обычная пища. Чем больше мы едим, тем больше преобладает [анаболизм](#), поэтому формально можно сказать, что булка хлеба это тоже - анаболический комплекс.

Эффективные анаболические средства, как правило, подлежат строгому контролю и не распространяются свободно, поэтому производителям приходится выискивать различные растения и пищевые компоненты, которые по каким-либо сведениям могут быть полезными.



Эмпирически было доказано, что нет ни одного средства, которое было бы высокоэффективным и вместе с этим не обладало побочными действиями. Поэтому задумайтесь, перед тем как купить "суперэффективную добавку", которая не имеет ни одного побочного эффекта.

## Анализ эффективности

Эксперты SportsWiki выделили наиболее популярные ингредиенты, включаемые в анаболические комплексы и проанализировали их эффективность, опираясь на независимые исследования, научную литературу и отзывы атлетов.

*Из растительных компонентов, часто применяется:*

- [Tribulus terrestris](#) - увеличивает производство [тестостерона](#) (эффективность у человека не доказана), усиливает [либидо](#). В настоящее время оборот Трибулуса в России ограничен.
- [Eurycoma longifolia](#) - эффективна. Увеличивает производство тестостерона и повышает [либидо](#).
- [Форсколин](#) - эффективен, (одновременно способен снижать жировую массу).
- [Протодиосцин](#) - действующее вещество растения Tribulus terrestris
- [Икариин](#) - эффективен

- [D-аспарагиновая кислота](#) - эффективна
- [Экдистерон](#) - эффективность под сомнением.
- 
- [Метоксиизофлавоны](#) - не эффективны
- [Avena Sativa \(Овес\)](#) - не эффективен
- [Фитостероны](#) - не эффективны
- [Ситостерин](#) - не эффективен
- [Uncaria tomentosa](#) - не эффективна
- [Хмель обыкновенный \(Humulus lupulus\)](#) - не эффективен
- [Производные валерианы](#) - не эффективны
- [Mascana Pruriens](#) - не эффективен, однако способна увеличивать [либидо](#) за счет воздействия на дофаминовую систему.
- [Griffonia simplicifolia](#) - не эффективна
- [Fenugreek \(Пажитник\)](#) - эффективен (в исследовании сухая мышечная масса увеличилась на 3% за 8 недель).
- [Kudzu \(Pueraria lobata\)](#) - не эффективен

*Жирные кислоты:*

- [Омега-3](#) - эффективны
- [Арахидоновая кислота](#) - эффективна
- [Фосфатидилсерин](#) - эффективен
- [Холин](#) - эффективен

*Прочие:*

- [6-ОХО](#) - эффективен
- [Дегидроэпиандростерон \(Dehydroepiandrosterone, DHEA\)](#) - не эффективен
- [ZMA](#) - не эффективен

Кроме того, в анаболические комплексы часто включают [аминокислоты](#) и [креатин](#) - однако экономически выгоднее приобретать их отдельно.

## Эффективные анаболические комплексы

Анализ состава и отзывы позволили отобрать наиболее эффективные анаболические комплексы:

- [T-Bomb II](#) от MHP
- [HyperTEST](#) от Axis Labs
- [T-911](#) от Legal Gear
- [Stenandiol 3.0](#) от German American Technologies
- [Animal M-Stak](#) от Universal Nutrition
- [Axis-HT](#) от BSN
- [Vitrix](#) от Nutrex

## Читайте также

- [Тестостероновые бустеры](#)
- [Комплекс спортивного питания для набора мышечной массы](#)
- [Диета для набора мышечной массы](#)
- [Анаболические стероиды](#)