

БАДЫ В СПОРТЕ

ТАТЬЯНА ЕФРЕМОВА

ЧТО РАБОТАЕТ, А ЧТО – НЕТ

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ
И АКТИВНЫХ
ЛЮДЕЙ

НАУКА
ПРАКТИКА
РЕЗУЛЬТАТ



Наука спорта. Питание и восстановление

Татьяна Ефремова

**БАДы в спорте. Что
работает, а что – нет**

«ЭКСМО»

2026

УДК 61:796/799
ББК 75.0

Ефремова Т. А.

БАДы в спорте. Что работает, а что – нет / Т. А. Ефремова —
«Эксмо», 2026 — (Наука спорта. Питание и восстановление)

ISBN 978-5-04-250295-8

Для всех, кто хочет принимать решения на основе фактов и получать от спорта максимум пользы. Спортивные добавки давно стали частью тренировочного процесса. Но как разобраться в десятках банок, обещаний и громких рекламных заявлений? Какие добавки действительно помогают улучшать результаты, а какие лишь создают иллюзию эффективности? Эта книга — понятный и практичный гид по миру спортивных БАДов для любителей спорта и полупрофессиональных спортсменов. Без сложных научных терминов и маркетинговых мифов. Вы узнаете, какие добавки имеют доказанную эффективность, как оценивать их безопасность, когда их применение действительно оправданно и почему ни одна добавка не способна заменить грамотные тренировки, питание и восстановление. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 61:796/799
ББК 75.0

ISBN 978-5-04-250295-8

© Ефремова Т. А., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	6
Часть 1	11
Глава 1	12
Разница между лекарством, добавкой и спортивным питанием	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

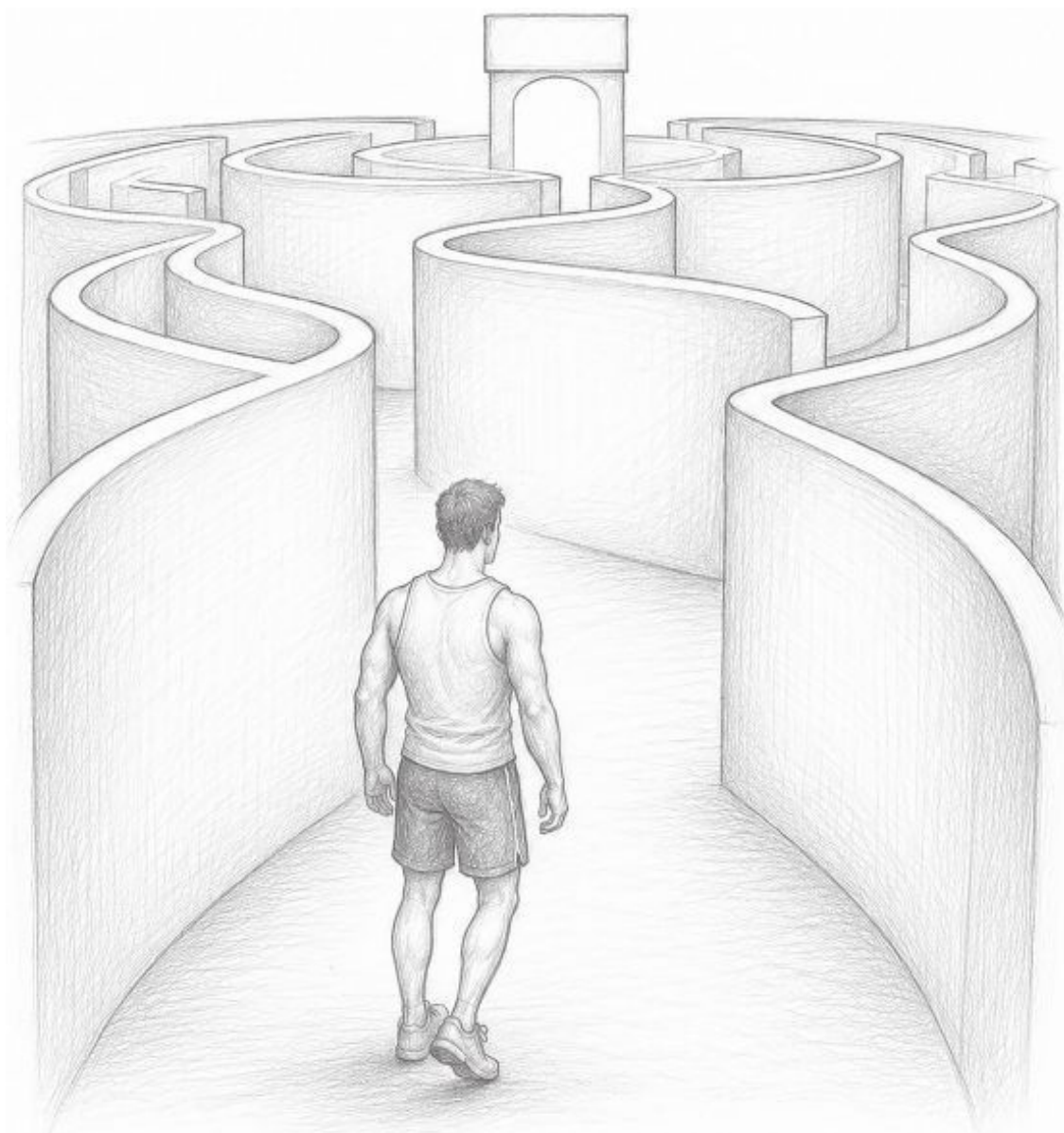
Татьяна Анатольевна Ефремова
БАДы в спорте
Что работает, а что – нет

© Ефремова Т. А., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Почему эта книга появилась на свет





Мы – не блогеры, которые продают код на скидку. Мы – команда, которая устала смотреть, как спортсмены, от новичков до профи, выбрасывают деньги на банки с разноцветным порошком, веря в магию. Мир спортивных добавок сегодня напоминает средневековую алхимию, где вместо философского камня обещают кубики пресса за две недели.

Мы начали писать эту книгу, потому что каждый день в зале, в соцсетях и в медицинской практике мы сталкиваемся с одним и тем же вопросом: «Что мне купить, чтобы работало?» Но это неправильно. «Нужно ли мне это вообще? И не убьет ли это мои почки?» – вот что верно.

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ № 1.

АРТЕМ, 28 ЛЕТ, СТАЖ ТРЕНИРОВОК 3 ГОДА

Артем пришел на консультацию с жалобой на плато в жиме лежа (120 кг уже полгода) и хроническую усталость. Он показал свой рацион: курица, гречка и... 5 банок спортивного питания в день. Предтреник, ВСАА, комплексные аминокислоты, тестостероновый бустер и протеин. На добавки он тратил 35 000 рублей в месяц.

Артем сдал анализы. Ферритин – 18 нг/мл (норма для спортсмена > 70). Витамин D – 12 нг/мл (глубокий дефицит). Тестостерон – на нижней границе нормы, но не из-за бустеров, а из-за хронического недосыпа (спал 5–6 часов) и стресса на работе.

В итоге 4 банки из 5 оказались ему не нужны! Добавили железо, витамин D, наладили сон. Через 2 месяца жим лежа пошел вверх. Кошелек Артема вздохнул с облегчением. Тестостерон вырос сам, без бустеров.

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ № 2.

МАРИНА, 35 ЛЕТ, ЛЮБИТЕЛЬ КРОССФИТА

Марина 14 месяцев принимала коллаген, думая, что спасает суставы. Она покупала самый дорогой гидролизат, пила его после тренировок, верила в чудо. Но боль в коленях не уходила. Она не знала простых правил:

- 1. Коллаген нужно принимать до тренировки, а не после.*
- 2. Без витамина С он почти не усваивается.*
- 3. А главное – 90 % исследований коллагена спонсированы производителями, а независимые данные весьма скромны.*

После объяснений Марина узнала, что при ее тендинопатии надколенника эффективнее будут эксцентрические упражнения и противовоспалительная диета, а не 14 месяцев дорогого порошка.

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ № 3.

ДЕНИС, 42 ГОДА, «ВЕЧНЫЙ» НОВИЧОК

Денис перепробовал все тестостероновые бустеры: трибулус,

D-аспарагиновую кислоту, фенугрек, бор. Потратил около 80 000 рублей. Результата не было. Он пришел к эндокринологу, сдал анализы, и оказалось, что у него банальный дефицит цинка и магния, а также субклинический гипотиреоз. После коррекции этих двух состояний уровень тестостерона вернулся в норму без каких-либо бустеров.

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ № 4. АЛЕКСЕЙ, 34 ГОДА,

БЫВШИЙ ВОЕННЫЙ, СЕЙЧАС ЛЮБИТЕЛЬ ПАУЭРЛИФТИНГА

Алексей решил «подсушиться» к лету. Купил жиросжигатель с пометкой «экстремальный термогеник». В составе был DMAA

(диметилэтиламин), который даже не был указан на этикетке – нашли уже в лаборатории после того, как Алексея увезли на скорой с тахикардией 180 ударов в минуту и гипертоническим кризом. Он провел три дня в кардиологии. Банка стоила 3000 рублей, больничный и риск для жизни – бесценны.

Эта книга – для Артема, Марины, Дениса, Алексея и для вас. Мы написали ее, чтобы вы больше не были заложниками маркетинга, не тратили деньги на разноцветный песок и не рисковали здоровьем ради иллюзии прогресса.

КАК НЕ СОЙТИ С УМА В МИРЕ СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК

Представьте, что вы заходите в магазин спортпита. На полках сотни банок. Яркие этикетки, мускулистые мужчины на упаковках, слова «анаболический», «инсулиноподобный», «матрикс», «клинически доказано», «экстремальный пампинг». Продавец-консультант, который выглядит как шкаф, уверяет, что без этой новинки из США вы никогда не отождмете 150 кг.

Если вы откроете социальные сети, картина не лучше. Блогеры с миллионной аудиторией пьют яркие коктейли, рассказывают, как

«этот продукт изменил их жизнь», и дают промокод на скидку. Вы видите идеальные тела, связываете их с банкой в руках блогера, и рука тянется к кошельку. Это обычная психология. Всем хочется быстрого результата с минимумом усилий, но в спорте так не работает.

Чтобы не сойти с ума, нужно усвоить главное правило, которое мы будем повторять на протяжении всей книги: 99 % вашего прогресса – это сон, еда и прогрессия нагрузок. Добавки – это лишь 1 %, который может дать преимущество на пределе возможностей. В этой книге мы отделим этот 1 % от того, что является просто дорогой пустышкой в банке. Мы введем понятие «доказательная воронка» (или пирамида эффективности), которая поможет вам быстро оценить любую добавку:

• **Уровень 1 (золотой стандарт).** Работает у всех, доказано сотнями РКИ, безопасно. К таким препаратам относят: креатина моногидрат, кофеин.

- **Уровень 2 (ситуационно работает).** Работает при определенных условиях (дефицит, специфический вид спорта, особый режим питания). Например, всеми любимый протеин при нехватке белка в пище, бета-аланин для лактатных нагрузок, витамин D при дефиците.

- **Уровень 3 (спорно либо мало изучено).** Исследования противоречивы, эффект слабый или зависит от индивидуальных особенностей, либо данные в основном от производителей.

Пример: коллаген, куркума, глюкозамин.

- **Уровень 4 (не работает / чистый маркетинг).** Метаанализы не показывают эффекта, либо исследования оплачены производителями, а иногда и вовсе – механизм действия не подтвержден. К таким веществам относят: ВСАА при достаточном белке, CLA, гарцинию, тестостероновые бустеры (трибулус), экстракт зеленого кофе.

Мы научим вас не только различать эти уровни, но и самостоятельно оценивать новые добавки, которые появятся завтра. Потому что индустрия не стоит на месте – каждый месяц появляются новые «прорывные» формулы.

ИНДУСТРИЯ БАДОВ: КТО И КАК ЗАРАБАТЫВАЕТ НА ВАШИХ МЕЧТАХ

Индустрия добавок – это миллиарды долларов. В 2023 году мировой рынок спортивного питания оценивался более чем в 45 миллиардов долларов, и к 2030 году прогнозируется рост до 80 миллиардов. Это больше, чем весь рынок некоторых стран.

Но вот что интереснее всего: себестоимость банки креатина – 200–300 рублей (включая сырье, упаковку, логистику). Продажная цена – 1500–2500 рублей. Остальное – маркетинг, упаковка, наценка бренда.

Производители зарабатывают не на том, что вы станете здоровее, а на том, что вы верите в эффект. Если добавка не сработала, вы подумаете: «Я просто мало пил», «Я не дал ей время», «Я недостаточно тренировался», – но не что это обыкновенная пустышка. Эта психологическая ловушка называется когнитивным искажением.

Существует еще одна очень важная особенность рынка. В большинстве стран (включая Россию) БАДы не проходят проверку FDA

(Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов) на эффективность перед выходом на рынок. Производитель не обязан доказывать, что банка делает то, что написано на этикетке. Ему достаточно доказать, что она не убивает мгновенно. Это огромное поле для манипуляций.

Хотите узнать, как работает маркетинговая машина? Все очень просто:

- **Создание проблемы.** Вам внушают, что обычная еда «не работает», что у вас «катаболизм», что без ВСАА мышцы «сгорят», что тестостерон «падает», а современная пища «пустая».

- **Псевдонаучное обоснование.** Находят одно маленькое исследование на мышах или на 10 студентах и печатают на банке: «Клинически доказано». Или используют фразы «уникальная формула», «запатентованная технология», «разработано в Швейцарии».

- **Инфлюенсеры.** Платные блогеры с многомиллионной аудиторией снимают видео, где пьют этот порошок и говорят, что «без него ничего не получится». Часто они сами не понимают, что продают, или понимают, но получают 30–50 % комиссии.

- **Эффект плацебо.** Вы начинаете верить, тренируетесь усерднее, больше высыпаетесь, потому что вложили деньги и теперь ответственно подходите к процессу, прогресс идет – вы приписываете его добавке.

- **Социальное доказательство.** Вы видите сотни восторженных отзывов, часто, правда, накрученных, и думаете: «Раз столько людей хвалят, значит, работает».

- **Ключевая цифра:** 70 % спортивных добавок продаются через интернет-маркетинг, где главный инструмент – эмоции и «истории успеха», а не данные.

Ключевая цитата, которую стоит запомнить

«Если бы добавки работали так, как их рекламируют, они бы не продавались без рецепта».

В этой книге мы заменим эмоции на цифры, а веру – на доказательства.

Часть 1

Как устроен мир добавок



Глава 1

Что такое БАД на самом деле



Разница между лекарством, добавкой и спортивным питанием

Юридически, фармакологически и экономически это три разные вселенные. Чтобы понимать, что вы покупаете, нужно четко различать эти категории. От этого зависит, какие требования предъявляются к продукту, какова ответственность производителя и, главное, – насколько вы можете доверять этикетке.

1. ЛЕКАРСТВО (ЛС – лекарственное средство)

Это молекула (или комбинация молекул), прошедшая три фазы клинических исследований (РКИ – рандомизированные контролируемые исследования). Лекарство имеет строго доказанную эффективность при конкретном заболевании, четкие показания, противопоказания и побочные эффекты. Государство (в РФ – Минздрав, в США – FDA) контролирует каждый этап производства: от синтеза молекулы до упаковки. Чтобы зарегистрировать лекарство, производитель должен предоставить досье объемом в тысячи страниц, включающее:

- Доклинические исследования на животных (токсичность, фармакокинетика, фармакодинамика). Это занимает 1–2 года.

- **I фазу** – безопасность на здоровых добровольцах (20–100 человек). Оценивают, как препарат всасывается, распределяется, выводится.
- **II фазу** – эффективность на небольшой группе пациентов (100–500 человек). Ищут оптимальную дозу.

- **III фазу** – крупные многоцентровые исследования, часто с участием тысяч людей (1000–5000+). Сравнивают с плацебо или существующим стандартом лечения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.