

?????? "First GAINER" ????? 1000 ??. "Be First" 754882



????????: ??? ? ? ?
???
1070 ??

[????? ????? ? ?](#)

????????????[?????](#)

???????? ?????? ???? ?????? ?????????? ?????????????????? 80% ?????????? ?????????? ???? ? ?????? ?????????? ?????? ?????? ? ?????? ?????? ???????. ?????????? ?????????? ?????????? BCAA ? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ? ?????????? ?? ??????????, ? ?????? ???? ???? ? ??????????. [5]? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????????|?????, ? ?????? ???-????????????, ?????- ?????????, ?????????? ??????, ?????????, ?????? ?????????????, ?????????????, ? ?????? ??????, ?????? ?? D, ? ??????, ?????? ?? Ca2+. ?? ?????????? ?? ?????????? ?????????? ?????? ?? ?????????? ?????????:????????? ? ?????????, ?????????????? ?????????? ?, ?????? ?????, ?????? ?? ??????.?????, ?????????????, ?????????? ?????? ? ?????? ? ??????, ? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????????????? ? ??????????

?????????.???????????????? ?????????????, ???????? ?????? ? ?????? ????????????? ???????? ????????????????? ?????????????
????????????? GSH, ?????????? ????????????? ???????????. [6]