



Еда для мышц – Топ-10 полезных продуктов

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные функции мышц для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы мышц продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности мышц, указаны общие рекомендации для поддержания их здоровья.

Ключевые слова: мышцы, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Путь к идеальной фигуре с мышцами без жира зависит от генетических данных, тренировок и питания. Белок — главный макроэлемент в рационе спортсмена, но нельзя преуменьшать роль углеводов, которые пополняют запасы гликогена и помогают избежать переутомления. Чтобы добиться успеха, нужно сосредоточиться на диете, поскольку вредные продукты сводят на нет все труды, и отдаляют от достижения цели. Разбираемся, какая еда приносит пользу мускулатуре и здоровью.

Рацион для набора мышечной массы

Международное общество спортивного питания ISSN рекомендует ежедневно употреблять 1,4–2,0 грамма белка на килограмм веса. При этом количество углеводов должно составлять 45–55% от дневных калорий. Этого достаточно для наращивания и поддержания мышц для большинства тренирующихся. Однако при высокоинтенсивных тренировках с отягощениями потребность в полезных веществах возрастает.

Человек должен получать аминокислоты и питательные вещества с каждым приемом пищи, перекусом — необходимо отказаться от пустых калорий, ограничить употребление алкоголя, жареных продуктов и сахара. Это гарантирует пополнение питательных веществ, необходимых

организму для поддержания здоровья во время интенсивных нагрузок. Чтобы выполнять любую программу тренировок и наращивать мышцы, организму необходимо каждый день получать витамины, минералы, полезные жиры и не менее 2–2,5 л чистой воды.

Массонабор и сушка — неотъемлемые части тренировочной программы соревнующихся спортсменов. Но обычные люди не нуждаются в таких циклах. Создавая избыток или дефицит калорий, можно сильно навредить здоровью.

Во время подготовки к соревнованиям атлеты максимально снижают калораж и процент жира в организме: мужчины — до 5–10%, а женщины — до 10–15%. Это приводит к проблемам со сном, отрицательно влияет на настроение и ослабляет иммунную систему. Хотите улучшить физическую форму и силу без жертв? Информация о полезной еде поможет избежать ошибок и быстро восстанавливаться после тяжелых упражнений.

Топ-10 полезных продуктов для мышц

1. Яйца

Яичный белок примерно на 90% состоит из воды. В оставшихся 10% содержится девять незаменимых аминокислот, необходимых организму для наилучшего функционирования. Особенно много в составе лейцина, одного из компонентов ВСАА. Холестерин и жир сконцентрированы в яичном желтке. Как показывают исследования, этот холестерин безопасен для большинства людей. ^[1, 2]

2. Мясо

Из 85 г куриной грудки можно получить около 26 г белка, из грудки индейки — 25 г, из постной говядины — 21,6 г, а из свиной вырезки — 18 г. У куриного и индюшиного мяса также богатый состав витаминов группы В, которые помогают организму нарастить мышцы, поддерживать правильную работу систем и органов во время выполнения упражнений. ^[3, 4, 5]

3. Морепродукты

Креветки и гребешки остаются лидерами среди морепродуктов по содержанию полезных веществ, чистого протеина — 18 и 20 г соответственно. Они не только богаты аминокислотами для набора мышечной массы, но еще и низкокалорийны. ^[6]

4. Бобовые

В половине стакана вареной сои содержится примерно 14 г белка (один из самых высококачественных среди растительных источников), а также полезные ненасыщенные жиры, витамин К, фосфор и железо для транспортировки кислорода. Популярные сорта фасоли не сильно отличаются от сои, зато богаче по составу благодаря витаминам группы В, фосфору, нерастворимой клетчатке. Нут немного уступает собратям по полезности. ^[7, 8]

5. Молочные продукты

Греческий йогурт — это смесь быстро усваиваемого сывороточного белка и медленно усваиваемого казеинового. В нем в два раза больше полезных компонентов, чем в обычном йогурте и такая комбинация макроэлементов способствует увеличению мышц. У обезжиренного творога свои преимущества — он обеспечивает организм незаменимой

аминокислотой лейцином, которая защищает мышечные ткани и является хорошим источником энергии. [9, 10, 11]

6. Жирная рыба

Лучший выбор для набора мышечной массы и улучшения здоровья — скумбрия, лосось, тунец. Оптимальное сочетание аминокислот и омега-3 замедляет возрастную потерю силы, мускулатуры. Рыба также повышает работоспособность, уровень энергии. Не последнюю роль в этом играют витамины B6 и B12, необходимые для здоровья клеток крови, нервов. [12]

7. Оливковое масло

Мононенасыщенные жиры в оливковом масле стимулируют выработку белка и предотвращают разрушение мускулатуры. Средиземноморский фаворит повышает чувствительность мышц к инсулину, позволяя им оптимально использовать глюкозу, аминокислоты и питательные вещества.

8. Цельнозерновые продукты

В 100 г зеленой необжаренной гречки содержится 18% суточной нормы белка. Низкокалорийный питательный суперфуд имеет внушительный состав полезных соединений — витамины группы B, магний, марганец, фосфор. Коричневый (бурый) рис хоть и не относится к протеиновым бустерам, зато цельный злак максимально обезжирен и покрывает потребность в медленных углеводах. Его главный конкурент — безглютеновый злак киноа. В зернах много магния, полезного для работы мышц и нервной системы. [13]

9. Миндаль

Из ½ стакана бланшированного миндаля можно получить 16 г белка, большое количество фосфора, магния, витамина E. Фосфор играет особую роль в семействе — помогает организму использовать углеводы и жиры для получения энергии в состоянии покоя и во время упражнений. Миндаль калорийный, поэтому его следует употреблять в умеренных количествах. [14]

10. Свекла

Одно из исследований показало, что две свеклы среднего размера, съеденные за 15 или 60 минут до тренировки, повышают работоспособность, снижают воспринимаемую нагрузку. Недорогой овощ позволяет тренироваться дольше и интенсивнее.

Добавки, которые помогут нарастить мышцы

Хороший рацион должен быть сосредоточен на цельных продуктах, но бывают случаи, когда пищевые добавки необходимы. Если вам сложно получить норму белка из традиционной пищи, тогда стоит добавить в меню протеиновые коктейли. Самые популярные виды — казеин, сывороточный протеин. Эти добавки упрощают жизнь во время рабочего дня или путешествий. [15, 16]

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Стоит учитывать, что многие бодибилдеры, рекламирующие протеин, набирают массу с помощью анаболических стероидов. Реклама вводит в заблуждение и развивает нереалистичные ожидания относительно того, какие мышцы можно нарастить естественным путем. Ради красивого тела придется много трудиться, и не только в спортзале, но и на кухне — нужно заранее планировать меню и наполнять холодильник полезными блюдами, чтобы было проще устоять перед вредными перекусами.

Литература

1. Egg Consumption and Human Cardio-Metabolic Health in People with and without Diabetes, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4586539/>
2. Consumption of whole eggs promotes greater stimulation of postexercise muscle protein synthesis than consumption of isonitrogenous amounts of egg whites in young men, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28978542/>
3. Frequent consumption of selenium-enriched chicken meat by adults causes weight loss and maintains their antioxidant status, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20809267/>
4. Protein-enriched diet, with the use of lean red meat, combined with progressive resistance training enhances lean tissue mass and muscle strength and reduces circulating IL-6 concentrations in elderly women: a cluster randomized controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24477043/>
5. B-vitamins and exercise: does exercise alter requirements?, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17240780/>
6. Seafood consumption and components for health, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22980234/>
7. The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal-Based Protein Consumption, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26224750/>
8. Nutritional and health perspectives of beans (*Phaseolus vulgaris* L.): an overview, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24261533/>
9. Greek Yogurt and 12 Weeks of Exercise Training on Strength, Muscle Thickness and Body Composition in Lean, Untrained, University-Aged Males, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31114790/>
10. Consumption of fluid skim milk promotes greater muscle protein accretion after resistance exercise than does consumption of an isonitrogenous and isoenergetic soy-protein beverage, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17413102/>
11. Body composition and strength changes in women with milk and resistance exercise, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19997019/>
12. Fish oil-derived n-3 PUFA therapy increases muscle mass and function in healthy older adults, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25994567/>
13. The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3698202/>
14. Almonds (*Prunus Dulcis* Mill. D. A. Webb): A Source of Nutrients and Health-Promoting Compounds, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32121549/>
15. The effects of protein and amino acid supplementation on performance and training adaptations during ten weeks of resistance training, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16937979/>
16. Presleep dietary protein-derived amino acids are incorporated in myofibrillar protein during postexercise overnight recovery, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28536184/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Muscle Food - Top 10 Healthy Foods

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 15.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции мышц для нормальной жизнедеятельности человека и его связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы мышц продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности мышц, указаны общие рекомендации для поддержания их здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of muscles for normal human life and its relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. A list of foods useful for muscle work is indicated. Potentially unfavorable products for muscle activity are analyzed separately, general recommendations for maintaining their health are indicated.