



Еда для набора мышечной массы

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Красивое, мускулистое тело – это предмет мечтаний многих людей. Дни напролет они проводят в спортзалах и фитнес центрах, постоянно работая над собой и стараясь, наконец, воплотить все свои мечты в реальность. Однако, как не парадоксально это звучит, но чуда не происходит. Мышечная масса не просто не наращивается, но еще и уменьшается. О причинах подобных явлений, которые чаще всего кроются в неправильно подобранном рационе питания, рассказывают в своих публикациях ученые, диетологи и тренеры с мировым именем.

Ключевые слова: еда для мышц, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Питание и мышечная масса

О том, что спортсмены и люди, ведущие активный образ жизни должны питаться максимально правильно, мы знаем со школьной скамьи. Тем не менее, не многие уделяют должное внимание качеству питания. Ведь просто обеспечить свой организм необходимым количеством белков, жиров и углеводов недостаточно.

Обязательно нужно позаботиться и о включении в рацион комплекса необходимых витаминов. А все потому, что наращивание мышц предусматривает наращивание мышечной ткани. Этот процесс зависит от ряда биохимических реакций, протекающих с участием определенных веществ. Причем в случае, если организм их не получает, а человек продолжает интенсивно тренироваться, мышечная масса может не только не расти, но и уменьшаться.

Витамины для роста мышц

Для того чтобы предотвратить это, нужно обеспечить свой организм комплексом следующих витаминов:

- Витамин А. Он участвует в процессах расщепления белков, без которых набор мышечной массы невозможен. [1]
- Витамин С. Антиоксидант, который помогает защищать клетки мышечной ткани от разрушения. Более того, он способствует формированию коллагена, соединительной

ткани, которая буквально держит мышцы и кости вместе. К тому же, этот витамин участвует в процессе усвоения железа, от которого зависит уровень гемоглобина в крови, обеспечивающего транспортировку кислорода к мышцам. [2]

- Витамин Е. Еще один мощный антиоксидант, который нейтрализует свободные радикалы в организме, защищая, тем самым, мембраны клеток мышечной ткани от разрушения. [3]
- Витамин D. Необходим для усвоения кальция и фосфора. Последний используется в синтезе АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) – энергетического компонента живых клеток. [4]
- Витамины группы В, в частности, В1, В2, В3, В6 и В12. Они обеспечивают рост мышечной ткани. [5]

Топ-16 продуктов для роста мышц

1. Лосось. Это отличный источник белка, недостаток которого препятствует нормальному физическому развитию и росту организма. К тому же, в нем есть жирные омега-3 кислоты, ускоряющие метаболизм. Согласно данным, опубликованным в Журнале Международного общества спортивного питания, человек, который хочет нарастить мышечную массу, должен потреблять хотя бы один грамм белка на каждый фунт (0.45 кг) веса тела. Тем не менее, организм медленно усвоит весь протеин, поступивший с пищей, даже если его количество превысит 100 гр., потребляемых за 1 раз.
2. Овсянка. В ней содержатся сложные углеводы, белки, клетчатка, витамины и минералы. [6]
3. Говядина. Еще один великолепный источник белка.
4. Гречка. В ней есть не только углеводы, но и белки (18 гр. на каждые 100 гр. крупы), биологическая ценность которых превышает 90%. [7]
5. Рыбий жир. Он ускоряет метаболизм, а также помогает организму быстрее восстановить силы после тренировки.
6. Индейка. В ней есть не только белок, но и 11 витаминов и минералов.
7. Куриная грудка. Нежирный продукт, в 100 гр. которого содержится 22 гр. белка.
8. Яйца. Еще один источник белка, а также цинка, железа и кальция. Именно поэтому яйца считаются неотъемлемым компонентом спортивного питания. [8]
9. Творог. Отличный источник белка. [9]
10. Миндаль. В нем есть белки, полезные жиры и витамин Е.
11. Морковь [10] и все виды капусты. В них содержится витамин А.
12. Цитрусовые. Они обогащают организм витамином С.
13. Йогурт. Отличный источник белка и кальция. [11]
14. Вода. Без нужного количества жидкости организм не сможет увеличить свои силы, а вы не сможете наладить пищеварение. [12]
15. Смузи. Великолепный витаминный коктейль. Сьюзан Клейнер, автор книги «Спортивное питание победителей» и один из ведущих специалистов в этой области, учит своих клиентов правильно готовить этот напиток: «Смешайте свежие или замороженные овощи – кладесь антиоксидантов – с молоком, 100% фруктовым соком или йогуртом и заправьте все это льняным или оливковым маслом для того, чтобы ввести полезные жиры в смесь».
16. Кофе. Экспериментальным путем ученые из Великобритании установили, что комбинация кофеина и углеводов, содержащихся в злаках, повышает выносливость спортсменов. В то же время, исследователями из Университета Иллинойса было доказано, что кофеин снижает боль во время тренировок. А ученые из Австралии

представили результаты исследований, иллюстрирующие увеличение темпов накопления гликогена, который, по сути, является энергетическим резервом, под воздействием все тех же кофеина и углеводов.

Другие способы ускорения набора мышечной массы

- **Отдых.** По мнению экспертов, три составляющие успешного процесса набора мышечной массы – это физические нагрузки, правильное питание и крепкий сон.
- **Отказ от алкоголя и курения.** Они отравляют организм, препятствуя его нормальному функционированию.
- **Ограничение вредной пищи.** О негативном влиянии жирного, жареного и соленого знают практически все, однако отказать себе в их употреблении под силу не каждому.
- **Отказ от всевозможных пищевых добавок** для набора мышечной массы, в пользу здоровых продуктов питания, обогащающих организм максимум полезных веществ. Так как витамины, полученные из пищи, лучше усваиваются организмом, а, значит, и лучше выполняют свои функции.
- **Самодисциплина.** Добиться отличных результатов можно лишь посредством регулярности – в физических нагрузках, питании и формировании привычек здорового образа жизни.

Помимо набора мышечной массы, следование всем этим принципам позволяет повысить уровень тестостерона естественным путем. А ведь от него зависит не только сила, выдержка и здоровье мужчин, но и их либидо. А это уже залог уверенности в себе и некая гарантия ошеломляющего успеха у представительниц прекрасной стати. Весомые аргументы для кардинального изменения собственной жизни, не правда ли?

Литература

1. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/vi6.33
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/vi5.26
5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/vi8.45
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/vi15.97
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorúgrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/vi7.37
8. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/vi11.64

10. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
12. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9

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

Foods for gaining muscle mass

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Получено 03.06.2020

Abstract: A beautiful, muscular body is the object of many people's dreams. They spend their days in gyms and fitness centers, constantly working on themselves and trying, finally, to make all their dreams come true. However, as paradoxical as it sounds, but the miracle does not happen. Muscle mass not only does not increase, but also decreases. Scientists, nutritionists and world-renowned trainers talk about the causes of such phenomena, which most often lie in an incorrectly selected diet, in their publications.