



Їжа для набору м'язової маси

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Гарне, м'язисте тіло – це предмет мрій багатьох людей. Дні безперервно вони проводять у спортзалах та фітнес центрах, постійно працюючи над собою і намагаючись, нарешті, втілити всі свої мрії в реальність. Однак, як не парадоксально, це звучить, але дива не відбувається. М'язова маса не просто не нарощується, а ще й зменшується. Про причини подібних явищ, які найчастіше криються у неправильно підібраному раціоні харчування, розповідають у своїх публікаціях вчені, дієтологи та тренери зі світовим ім'ям.

їжа для м'язів, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Харчування та м'язова маса

Про те, що спортсмени та люди, які ведуть активний спосіб життя повинні харчуватися максимально правильно, ми знаємо зі шкільної лави. Проте, не багато хто приділяє належну увагу якості харчування. Адже просто забезпечити свій організм необхідною кількістю білків, жирів та вуглеводів недостатньо.

Обов'язково потрібно подбати і про включення до раціону комплексу необхідних вітамінів. А все тому, що нарощування м'язів передбачає нарощування м'язової тканини. Цей процес залежить від низки біохімічних реакцій, що протікають за участю певних речовин. Причому у випадку, якщо організм їх не отримує, а людина продовжує інтенсивно тренуватися, м'язова маса може не лише не зростати, а й зменшуватись.

Вітаміни для росту м'язів

Для того, щоб запобігти цьому, потрібно забезпечити свій організм комплексом наступних вітамінів:

- Вітамін А . Він бере участь у процесах розщеплення білків, без яких набір м'язової маси неможливий. [1]
- Вітамін С . Антиоксидант, який допомагає захищати клітини м'язової тканини від руйнування. Більше того, він сприяє формуванню колагену, сполучної тканини, яка буквально тримає м'язи та кістки разом. До того ж цей вітамін бере участь у процесі

засвоєння заліза, від якого залежить рівень гемоглобіну в крові, що забезпечує транспортування кисню до м'язів. [2]

- Вітамін Е . Ще один потужний антиоксидант, який нейтралізує вільні радикали в організмі, захищаючи тим самим мембрани клітин м'язової тканини від руйнування. [3]
- Вітамін D. Необхідний для засвоєння кальцію та фосфору. Останній використовується у синтезі АТФ (аденозинтрифосфорної кислоти) – енергетичного компонента живих клітин. [4]
- Вітаміни групи В, зокрема, В1 , В2 , В3 , В6 та В12 . Вони забезпечують зростання м'язової тканини. [5]

Топ-16 продуктів для зростання м'язів

1. Лосось. Це відмінне джерело білка, недолік якого перешкоджає нормальному фізичному розвитку та зростанню організму. До того ж у ньому є жирні омега-3 кислоти , що прискорюють метаболізм. Згідно з даними, опублікованими в Журналі Міжнародного товариства спортивного харчування, людина, яка хоче наростити м'язову масу, має споживати хоча б один грам білка на кожний фунт (0.45 кг) ваги тіла. Проте організм повільно засвоїть весь протеїн, що надійшов з їжею, навіть якщо його кількість перевищить 100 гр., що споживаються за 1 раз.
2. Вівсянка. У ній містяться складні вуглеводи, білки, клітковина, вітаміни та мінерали. [6]
3. Яловичина. Ще одне чудове джерело білка.
4. Гречка. У ній є не лише вуглеводи, а й білки (18 гр. на кожні 100 гр. крупи), біологічна цінність яких перевищує 90%. [7]
5. Риб'ячий жир. Він прискорює метаболізм, а також допомагає організму швидше відновити сили після тренування.
6. Індичка. У ній є не лише білок, а й 11 вітамінів та мінералів.
7. Куряча грудка. Нежирний продукт, 100 гр. якого міститься 22 гр. білка.
8. Яйця. Ще одне джерело білка, а також цинку, заліза та кальцію. Саме тому яйця вважаються невід'ємним компонентом спортивного харчування. [8]
9. Сир. Відмінне джерело білка. [9]
10. Мигдаль. У ньому є білки, корисні жири та вітамін Е.
11. Морква [10] та всі види капусти. Вони містяться вітамін А.
12. Цитрусові. Вони збагачують організм вітаміном С.
13. Йогурт. Відмінне джерело білка та кальцію. [11]
14. Вода. Без потрібної кількості рідини організм зможе збільшити свої сили, а ви зможете налагодити травлення. [12]
15. Смузі. Чудовий вітамінний коктейль. Сьюзан Клейнер, автор книги «Спортивне харчування переможців» та один із провідних фахівців у цій галузі, вчить своїх клієнтів правильно готувати цей напій: «Змішайте свіжі або заморожені овочі – криниця антиоксидантів – з молоком, 100% фруктовим соком або йогуртом і заправте все це лляною або оливковою олією для того, щоб ввести корисні жири в суміш».
16. Кава. Експериментальним шляхом вчені з Великобританії встановили, що комбінація кофеїну та вуглеводів, що містяться у злаках, підвищує витривалість спортсменів. У той же час дослідниками з Університету Іллінойсу було доведено, що кофеїн знижує біль під час тренувань. А вчені з Австралії представили результати досліджень, що ілюструють збільшення темпів накопичення глікогену , який, по суті, є енергетичним резервом, під впливом тих же кофеїну та вуглеводів.

Інші способи прискорення набору м'язової маси

- **Відпочинок** . На думку експертів, три складові успішного процесу набору м'язової маси – це фізичні навантаження, правильне харчування та міцний сон .
- **Відмова від алкоголю та куріння** . Вони отруюють організм, перешкоджаючи його нормальному функціонуванню.
- **Обмеження шкідливої їжі** . Про негативний вплив жирного, смаженого та солоного знають практично всі, проте відмовити собі у їх вживанні під силу не кожному.
- **Відмова від різноманітних харчових добавок** для набору м'язової маси на користь здорових продуктів харчування, що збагачують організм максимумом корисних речовин. Оскільки вітаміни, отримані з їжі, краще засвоюються організмом, отже, краще виконують свої функції.
- **Самодисципліна** . Домогтися відмінних результатів можна лише за допомогою регулярності – у фізичних навантаженнях, харчуванні та формуванні звичок здорового способу життя.

Крім набору м'язової маси, дотримання всіх цих принципів дозволяє підвищити рівень тестостерону природним шляхом. Адже від нього залежить не тільки сила, витримка та здоров'я чоловіків, а й їхнє лібідо. А це вже запорука впевненості в собі і гарантія приголомшливого успіху у представниць прекрасної статі. Вагомі аргументи для кардинальної зміни власного життя, чи не так?

Література

1. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
2. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
3. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
4. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
5. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/. vi 8.45
6. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
7. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagorugum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
8. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
9. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
10. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
11. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155

12. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Foods for gaining muscle mass

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.