



Питание для мышц – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Мышцы — главные органы движения человека, подчиняющиеся **мозгу**, и управляющие **костной системой**. Состоят из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Участвуют во всех двигательных процессах, начиная от улыбки и кончая переносом тяжестей.

В теле человека насчитывается 640 мышц. Самые маленькие из них отвечают за работоспособность «молоточка», расположенного в ухе. Самые крупные (ягодичные мышцы) — отвечают за движение ног. А жевательные и икроножные мышцы являются самыми сильными в организме.

Ключевые слова: мышцы, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Интересные факты:

- Количество мышц, имеющих у новорожденного и у культуриста – одинаково. Размер зависит лишь от поперечного сечения мышечного волокна.
- Мышцы составляют около 40% всей массы тела.
- Самыми быстрыми мышцами, являются мышцы, отвечающие за моргание.

Полезные продукты для мышц

Для того чтобы выполнить те или иные движения, необходимо, чтобы мышцы, ответственные за это, были обеспечены достаточным количеством питательных веществ. Благодаря полноценному питанию, мышцы могут не только функционировать, но и расти.

В качестве основных продуктов, необходимых для нормальной жизнедеятельности мышц, можно выделить следующие:

1. **Говядина.** Чемпион по содержанию незаменимых аминокислот. Содержит креатин – белок [1], увеличивающий мышечную массу за счет снижения жира.

2. **Яйца.** [2] Благодаря содержащемуся в них лецитину, они участвуют в обеспечении слаженной(синхронности) работы мышц и нервной системы. Также, помимо белка они содержат много **витамина D** [3] необходимого для здоровья мышечных сухожилий.
3. **Курица.** Так же, как и говядина, участвует в построении мышечных волокон.
4. **Молочные продукты.** Являются незаменимым источником органического кальция [4], отвечающего за нормальную проводимость нервного импульса. К тому же, они являются отличным средством от мышечных болей.
5. **Зеленые овощи (брокколи [5,6], спаржа [7], стручковая фасоль и салат) –** являются источниками магния [8], ответственного за снижение перегрузок, связанных с длительной работой.
6. **Скумбрия.** Богата полезными жирами [9], которые особенно необходимы в процессе работы мышц, для обеспечения их энергией. При отсутствии данных жиров, организм начинает перерабатывать сам себя. При их наличии, этот процесс существенно замедляется, так что у человека будет достаточно времени, чтобы добраться до места приема пищи, не превратившись в скелет, обтянутый кожей.
7. **Ананас.** [10] Благодаря содержащемуся в ананасе энзима бромелайна, процесс трансформации съеденных белков в мышечную массу будет занимать гораздо меньше времени, чем без его присутствия. К тому же он защищает мышцы от перегрузок.
8. **Зеленый чай.** Повышает устойчивость мышц к нагрузкам. Выводит молочную кислоту, снижая мышечную боль.
9. **Куркума.** [11] Отвечает за регенерацию. Необходима для мышц, которые в результате работы могут подвергаться микротравмам.
10. **Гречка.** [12] Благодаря содержащимся в ней незаменимым аминокислотам, гречка занимает почетное место среди продуктов, ответственных за регенерацию мышц.
11. **Миндаль.** В нем содержится наиболее легкоусваиваемая форма витамина E [13]. Благодаря ей, миндаль помогает мышцам быстрее восстанавливаться после мышечных травм.
12. **Болгарский перец (красный).** [14] По содержанию **витамина C** [15] ему нет равных. Он легко может дать фору лимону [16] и черной смородине [17]. А поскольку данный витамин является важнейшим компонентом коллагена [18], то включение данного овоща в рацион, является крайне необходимым действием.

Общие рекомендации

Для обеспечения продуктивной жизнедеятельности, питаться желательно **дробно** 5-6 раз в день. При этом 70% пищи должно быть съедено в первой половине дня. Только в этом случае, мышцы будут выполнять ту функцию, которая им предназначена.

При длительной работе, в мышцах накапливается молочная кислота. Для того чтобы ее удалить, необходим полноценный отдых, зеленый чай, занятия на велотренажере и достаточное количество **воды**.

Народные средства нормализации работы и очистки мышечной системы

Для того чтобы мышечная система была всегда в порядке, необходимо заботиться не только о поступлении полезных веществ к ней, но и о удалении вредных.

Для очищения мышечной системы используются такие методы:

- Очищающая диета. Весь день употребляется талая вода. К вечеру необходимо выпить один стакан **сыворотки** [19]. Весь день ничего не есть.

- Клюквенный морс [20]. **Клюкву** растолочь и залить кипятком. (Концентрацию ягоды в морсе лучше подбирать индивидуально). Добавить немного меда [21] или сахара. (Подсластители добавляются для того, чтобы нейтрализовать избыточную кислоту ягоды. Напиток должен иметь слегка сладковатый или нейтральный вкус) Пить несколько раз в течение дня. Очищение проводится в течение трех недель.
- **Ягоды.** Для очищения мышц полезны такие ягоды как барбарис, красная смородина [22], кизил [23], виноград [24] и черноплодная рябина [25].
- **Одуванчик.** [26] Настой из корней одуванчика обладает отличным очищающим эффектом. Его горьковатый вкус тонизирует печень, которая начинает лучше справляться с очисткой всех систем организма, включая мышечную. Не зря ведь французы выращивают это растение в качестве культурного! После вымачивания в соленой воде листья одуванчика используются для салатов.
- Избавиться от молочной кислоты уставшим мышцам поможет баня. Во время банных процедур в мышцах улучшается кровообращение. Повышается уровень кислорода. Образуются новые сосуды. Мышцы получают новые порции питательных веществ.

Вредные продукты для мышц

- **Сахар, варенье, торты и другая сдоба.** При их потреблении, происходит накопление жира, а не мышечной массы.
- **Жиры.** Избыточное количество жирной пищи вызывает блокировку **кальция**.
- **Жареные продукты.** Вещества, содержащиеся в жареном, вызывают раздражение нервных волокон, и как результат - снижается мышечная производительность.
- **Алкоголь.** Вызывает блокировку кальция. К тому же под воздействием **алкоголя** происходят дегенерационные изменения мышечной ткани.
- **Консерванты.** Образуют трудноперевариваемые соединения, делая их практически бесполезными для мышц.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
3. 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
4. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
6. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. Asparagus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87

8. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
9. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
10. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. Ananas comosus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
11. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Куркума (лат. Cúrcuma). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorúrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
13. 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
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. Cápšicum ánnuum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
15. 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
16. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. Cítrus limon). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. Ríbes nígrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
19. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Сыворо́тка—что это за продукт и кому он полезен. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 15-19. DOI: 10.59316/.vi19.153
20. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Клюквенный сок для красоты и здоровья: 9 научных фактов о пользе, противопоказания и особенности употребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
21. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
22. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Сок красной смородины: что говорят ученые о пользе и противопоказаниях вкусного напитка. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 23-29. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.5
23. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Кизилóвый сок—8 ключевых фактов о пользе напитка, как приготовить и хранить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 68-73. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.13
24. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
25. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. Sórbus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. Taráxasum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2

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

Получено 04.07.2020

Nutrition for muscles - useful and dangerous products, recommendations

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Abstract: Muscles are the main organs of human movement, subordinate to the brain and controlling the bone system. They consist of elastic, flexible muscle tissue capable of contracting under the influence of nerve impulses. They are involved in all motor processes, from smiling to carrying heavy loads. There are 640 muscles in the human body. The smallest of them are responsible for the performance of the "hammer" located in the ear. The largest (gluteal muscles) - are responsible for the movement of the legs. And chewing muscles and calf muscles are the strongest muscles in the body.