



Харчування для м'язів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат М'язи - головні органи руху людини, що підкоряються **мозку** , і управляють **кістковою системою** . Складаються із пружної, еластичної м'язової тканини, здатної скорочуватися під впливом нервових імпульсів. Беруть участь у всіх рухових процесах, починаючи від посмішки і закінчуючи перенесенням важких речей.

У тілі людини налічується 640 м'язів. Найменші з них відповідають за працездатність "молоточка", розташованого у вусі. Найбільші (ягідні м'язи) – відповідають за рух ніг. А жувальні та литкові м'язи є найсильнішими в організмі.

Ключові слова: м'язи, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Цікаві факти:

- Кількість м'язів, що є у новонародженого та у культуриста – однакова. Розмір залежить лише від поперечного перерізу м'язового волокна.
- М'язи становлять близько 40% усієї маси тіла.
- Найшвидшими м'язами є м'язи, що відповідають за моргання.

Корисні продукти для м'язів

Для того, щоб виконати ті чи інші рухи, необхідно, щоб м'язи, відповідальні за це, були забезпечені достатньою кількістю поживних речовин. Завдяки повноцінному харчуванню, м'язи можуть не лише функціонувати, а й зростати.

Як основні продукти, необхідні нормальної життєдіяльності м'язів, можна назвати такі:

1. **Яловичина** . Чемпіон із вмісту незамінних амінокислот. Містить креатин – білок [1], що збільшує масу м'язів за рахунок зниження жиру.
2. **Яйця** . [2] Завдяки лецитину, що міститься в них, вони беруть участь у забезпеченні злагодженої (синхронності) роботи м'язів і нервової системи. Також, крім білка, вони містять багато **вітаміну D** [3] необхідного для здоров'я м'язових сухожиль.

3. **Курка** . Так само, як і яловичина, бере участь у побудові м'язових волокон.
4. **Молочні продукти** . Є незамінним джерелом органічного кальцію [4], що відповідає за нормальну провідність нервового імпульсу. До того ж вони є відмінним засобом від м'язових болів.
5. Зелені овочі (**броколі** [5,6], спаржа [7], стручкова квасоля та салат) – є джерелами магнію [8], відповідального за зниження перевантажень, пов'язаних із тривалою роботою.
6. **Скумбрія** . Багата на корисні жири [9], які особливо необхідні в процесі роботи м'язів, для забезпечення їх енергією. За відсутності цих жирів організм починає переробляти сам себе. За їх наявності, цей процес суттєво сповільнюється, так що у людини буде достатньо часу, щоб дістатися місця прийому їжі, не перетворившись на скелет, обтягнутий шкірою.
7. **Ананас** . [10] Завдяки ензиму бромелайну, що міститься в ананасі, процес трансформації з'єдених білків в м'язову масу займатиме набагато менше часу, ніж без його присутності. До того ж, він захищає м'язи від перевантажень.
8. **Зелений чай**. Підвищує стійкість м'язів до навантажень. Виводить молочну кислоту, знижуючи біль у м'язах.
9. **Куркума**. [11] Відповідає за регенерацію. Необхідна для м'язів, які в результаті роботи можуть зазнавати мікротравм.
10. **Гречка** . [12] Завдяки незамінним амінокислотам, що містяться в ній, гречка займає почесне місце серед продуктів, відповідальних за регенерацію м'язів.
11. **Мигдаль** . У ньому міститься найлегше засвоювана форма вітаміну Е [13]. Завдяки їй мигдаль допомагає м'язам швидше відновлюватися після м'язових травм.
12. **Болгарський перець** (червоний). [14] За вмістом **вітаміну С** [15] йому немає рівних. Він легко може дати фору лимону [16] та чорній смородині [17]. А оскільки даний вітамін є найважливішим компонентом колагену [18], то включення даного овоча до раціону є вкрай необхідною дією.

Загальні рекомендації

Для забезпечення продуктивної життєдіяльності, харчуватися бажано **дрібно** 5-6 разів на день. При цьому 70% їжі має з'їсти в першій половині дня. Тільки в цьому випадку м'язи виконуватимуть ту функцію, яка їм призначена.

При тривалій роботі у м'язах накопичується молочна кислота. Для того, щоб її видалити, необхідний повноцінний відпочинок, зелений чай, заняття на велотренажері та достатня кількість **води** .

Народні засоби нормалізації роботи та очищення м'язової системи

Для того, щоб м'язова система була завжди в порядку, необхідно дбати не лише про надходження корисних речовин до неї, а й про видалення шкідливих.

Для очищення м'язової системи використовуються такі методи:

- Очищувальна дієта. Весь день вживається тала вода. До вечора необхідно випити одну склянку **сироватки** [19]. Цілий день нічого не їсти.
- Журавлинний морс [20]. **Журавлину** потовкти і залити окропом. (Концентрацію ягоди у морсі краще підбирати індивідуально). Додати трохи меду [21] чи цукру. (Підсолоджувачі додаються для того, щоб нейтралізувати надмірну кислоту ягоди. Напій

повинен мати трохи солодкуватий або нейтральний смак) Пити кілька разів протягом дня. Очищення проводиться упродовж трьох тижнів.

- **Ягоди** . Для очищення м'язів корисні такі ягоди як барбарис, червона смородина [22], кизил [23], виноград [24] та чорноплідна горобина [25].
- **Кульбаба** . [26] Настій з коріння кульбаби має відмінний очищаючий ефект. Його гіркуватий смак тонізує печінку, яка починає краще справлятися з очищенням всіх систем організму, включаючи м'язову. Адже не дарма французи вирощують цю рослину як культурну! Після вимочування в солоній воді листя кульбаби використовується для салатів.
- Позбутися молочної кислоти втомленим м'язам допоможе лазня. Під час лазневих процедур у м'язах покращується кровообіг. Підвищується рівень кисню. Утворюються нові судини. М'язи одержують нові порції поживних речовин.

Шкідливі продукти для м'язів

- **Цукор, варення, тор та інша здоба** . При їх споживанні відбувається накопичення жиру, а не м'язової маси.
- **Жир** . Надмірна кількість жирної їжі викликає блокування **кальцію** .
- **Смажені продукти** . Речовини, що містяться в смаженому, викликають подразнення нервових волокон, і як наслідок – знижується м'язова продуктивність.
- . Викликає блокування кальцію. До того ж, під впливом **алкоголю** відбуваються дегенераційні зміни м'язової тканини.
- **Консерванти** . Утворюють з'єднання, що важко перетравлюються, роблячи їх практично марними для м'язів.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65
3. Єлісєєва, 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
4. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/vi12.77
5. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/vi11.62
6. Єлісєєва, Т. (2022). Користь брокколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/vi20.172
7. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Спаржа (лат. Asparagus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 15-26. DOI: 10.59316/vi14.87
8. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91

9. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
10. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 55-66. DOI : 10.59316/.vi6.32
11. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Куркума (лат. *Curcuma*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
12. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagopyrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
13. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). 10.59316/.vi6.33
14. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. *Capiscum annuum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
15. Єлісєєва, 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
16. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
17. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
18. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для вироблення колагену. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
19. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Сироватка - що це за продукт і кому він корисний. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 15-19. DOI: 10.59316/.vi19.153
20. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2023). Журавлинний сік для краси та здоров'я: 9 наукових фактів про користь, протипоказання та особливості вживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
21. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
22. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2023). Сік червоної смородини: що кажуть вчені про користь та протипоказання смачного напою. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 23-29. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.5
23. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2023). Кизилловий сік-8 ключових фактів про користь напою, як приготувати та зберігати. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 68-73. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.13
24. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
25. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Горобина (лат. *Sorbus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (14), 27-38. DOI : 10.59316/.vi14.88
26. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кульбаба (лат. *Taraxacum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 12-22. DOI : 10.59316/.vi1.2

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

Отримано 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.