

Джо Эллен Крамм

А Вы знаете, что такое аксиома? Это некий факт, который не нужно доказывать, поскольку он самоочевиден. Так вот, главная аксиома **бодибилдинга** гласит: чтобы стать большим, нужно исключительно **много есть**. Подчеркну: исключительно много! Полувековым опытом профессионального бодибилдинга проверено и перепроверено: экстремальный рост начинается с 4000 калорий в день, и точка! Порядка 25 процентов калорий - белки, совсем немного жиров (10-15%) и все остальное - углеводы. И запомните: данное соотношение макроэлементов питания научно обосновано. Наука убедительно доказала - если в вашем рационе на углеводы приходится даже половина пищевых калорий, роста не будет, хоть расшибись лбом об стену!

Для культуриста нижняя граница содержания углеводов - 60 процентов от общей энергетической ценности суточного меню! Только так можно рассчитывать на прибавку массы! Сколько горемык годами топчутся на одном месте только потому, что едят много, но безграмотно! Не повторяйте глупых ошибок!

В этой короткой статье я перечисляю "хитовую" двадцатку продуктов, которые должны входить в ваш рацион на правах обязательного элемента. Да-да, именно на правах обязательного элемента! Все остальное - не менее полезное! - идет потом: молоко, крупы, фрукты и овощи, зелень и хлеб.

Не старайтесь впихнуть в себя все необходимые продукты в три присеста. Лучше есть раз шесть в день или около того, устраивая вместо длительных посиделок за кухонным столом короткие перекусы.

А теперь о самом главном - белках. Потребляйте не менее **2-2,5 г белков** на килограмм собственного веса. Всего на белки должно приходиться 25 % дневных калорий. Большая проблема в том, что белковые продукты содержат много жиров. Так что, налегая на белки, вы рискуете ожиреть. А потому сознательно выбирайте в магазине постное мясо, с курицы обрывайте кожу, а если покупаете молоко, то лишь обезжиренное...

В целом, жиры должны составлять примерно 15% от калорийности пищевого рациона. Однако жиры жирам рознь. Животные жиры откровенно вредны. Даже из растительных полезны не все. Те, что подходят бодибилдеру и вовсе можно пересчитать по пальцам: арахисовое масло, жиры в плодах авокадо и орехах, а также "рыбий жир" из лосося и тунца.

Еще раз напомню, что диета, нацеленная на реальное наращивание мышц, содержит зверское число калорий - никак не меньше 4 тыс. в сутки. Это куда больше, чем необходимо для тренировок в обыкновенном режиме или просто для поддержания себя в хорошей форме. Но даже в последнем случае моя "двадцатка" будет как нельзя кстати. Правда, количество съедаемого придется серьезно подсократить.

1. Яйца

Иные профи съедают до 2-3 десятков яиц в день. И все потому, что яичный белок усваивается лучше, чем любой другой. Отсюда очевидная отдача яичной диеты, многократно перепроверенная за полувековую историю бодибилдинга. Было время, когда качковый упор на яйца врачи считали варварским, поскольку в яйцах де слишком много холестерина. Однако солидные научные исследования показали, что даже явный перебор с яйцами не повышает уровень холестерина в крови. По крайней мере, у тяжело

тренирующихся атлетов. Простым смертным наука все же не советует съедать больше одного яйца в день.

В яичном желтке содержатся витамин А, фолиевая кислота и каротеноиды. Здесь же находится и львиная доля яичного холестерина. Казалось бы, чего его бояться? Сказано же, что он не опасен. Все так, но только не для качков, которые употребляют стероиды. Дело в том, что стероидные гормоны увеличивают в крови общее количество т.н. "плохого" холестерина, который слипается в комки, а потом наглухо закупоривает просвет артерий. Если ежедневно грузить в себя еще и яичный холестерин, все может запросто закончиться похоронной музыкой. Так что, качкам, грешащим стероидами, советуют желтки выбрасывать. Понятно, что омлеты и яичницы в этом случае автоматически "выпадают" из меню. Если яйца, то только вареные. Впрочем, желтки можно отделять, пока яйца сырые, и уже потом готовить из одних белков омлеты. Но это хлопотно.

В одном целом яйце: 76 калорий, 6,5 г белков, 0,6 г углеводов, 5 г жиров.

В одном яичном белке: 16 калорий, 3,5 г белков, 0,3 г углеводов, 0 г жиров.

2. Говядина

Говядина - один из самых полезных продуктов для бодибилдеров. В ней есть не только белки, необходимые для наращивания мышц, но и железо, цинк, ниацин, а также жизненно необходимые спортсменам [витамины](#) В6 и В12. Выбирайте куски, в которых меньше всего жира, а именно филейную часть. Ну, а если жир все-таки попался, его надо срезать еще до приготовления блюда.

Филей высшего качества весом 100 г: 199 калорий, 28 г белков, 0 г углеводов, 9 г жиров.

3. Овсяные хлопья

Овсянка - отличный источник "долгоиграющих" углеводов. Она обеспечивает тело энергией минимум 3.5 часа после приема. Для всех профи, понимающих толк в наборе массы, овсяные хлопья - основной продукт питания. Мало того, что овсянка снабжает организм отборными углеводами. Она содержит немало растительных белков и полезные для сердца растворимые волокна. Чтобы сделать овсянку по-настоящему "ударным" блюдом, в нее добавляют порошок протеин или яичные белки.

1 стакан овсянки: 145 калорий, 6 г белков, 25 г углеводов, 2 г жиров, 4 г волокон.

4. Макароны

Для знающего культуриста **макароны** - базовое блюдо рациона, поскольку в них содержится бомбовое количество калорий (до 200 на одну порцию). Можно добавить в макароны говяжий фарш (получатся макароны по-флотски) или просто кусочки постной говядины. А можно ограничиться томатным пюре без жира и острыми специями. Кстати, у томатов есть свое преимущество: в них содержатся ликопены. Они снижают риск заболеваний раком.

В одной порции (1 миска макарон, 1/2 стакана соуса, 100 г говядины): 437 калорий, 33 г белков, 51 г углеводов, 11 г жиров.

6. Бутерброд

Официальная диетология поносит бутерброды, но для качка бутерброд - незаменимая вещь для перекуса между основными приемами пищи. Бутерброд содержит и белки, и углеводы, и минеральные вещества (если добавить зелени). Главное, вы сами можете "соорудить" наиболее любимую "версию": взять ветчину или мясо, приплюсовать какой-нибудь сыр и острый соус. Классика - это большая булка, разрезанная пополам. Внутри 60 г курицы, 2 ломтика сыра, немного помидоров, зеленый салат, лук, болгарский перец и горчица. Начинку вдобавок можно слегка сбрызнуть винным уксусом.

Бутерброд (по описанному рецепту): 339 калорий, 27 г белков, 41 г углеводов, 7 г жиров.

7. Куриные грудки

Замечательный источник протеинов. И почти без жира. Главное - приготовить правильно. Ни в коем случае не жарьте на масле! Лучше купить домашний портативный гриль и готовить грудки на нем.

100 г грудок: 165 калорий, 31 г белков, 0 г углеводов, 4 г жиров.

8. Абрикосы

Этот маленький ярко-желтый фрукт и вкусен, и богат питательными веществами. А когда не сезон, можно покупать курагу или абрикосовый компот.

Зачем абрикосы культуристу? В свежих абрикосах много калия - бесценного для сердца соединения, вдобавок реально стимулирующего рост мышц. Тут же бета-каротин, витамин С и пищевые волокна. В кураге концентрация всех этих веществ больше. Калорий в кураге тоже больше, а вот витамина С - меньше. Консервированные абрикосы являются хорошим источником витамина С, но зато калия и волокон в них много меньше.

Персики по полезности сильно уступают младшим братьям - абрикосам. Ну а их обоюдный родственник нектарин и вовсе почти бесполезен.

3 свежих абрикоса: 54 калории, 1,5 г белка, 12 г углеводов, 2,5 г волокон.

1/4 стакана кураги: 84 калории, 1 г белка, 20 г углеводов, 3 г волокон.

1/2 стакана консервированных абрикосов: 64 калории, 1 г белков, 15 г углеводов, 2 г волокон.

9. Сладкий картофель

Зачем покупать обычную картошку, когда батат гораздо вкусней и питательней? В нем много бета-каротина, калия, витаминов С и В6, пищевых волокон. Обычный картофель, конечно, тоже полезен, но в нем бета-каротина почти нет. Независимо от того, какую картошку вы предпочитаете, ни в коем случае не жарьте ее на жире.

Батат, примерно 150 г: 117 калорий, 2 г белков, 28 г углеводов, 3,4 г волокон.

10. Тунец

Тунец богат белком и вдобавок содержит бесценный вид жиров омега 3. Об этих жирах известно, что они способны предохранить сердце атлета от перенапряжения. Есть также данные, что жиры омега 3 способны стимулировать рост мышц. Многие едят рыбу прямо из банки, но можно придумать и что-то повеселее, например, зеленый салат с тунцом или бутерброд.

Тунец в собственном соку, 100 г: 116 калорий, 26 г белков, 0 г углеводов, 1 г жиров.

11. Протеин

Протеиновый порошок - удобнейший источник протеина. Посудите сами: в порошке нет и грамма жиров! Можно готовить протеиновые коктейли на молоке, с добавлением фруктов, а можно и насыпать в овсянку. Лучшие виды белка - те, что из молока: сывороточный и казеин. Соевые белки тоже хороши, но хуже усваиваются. Зато содержат изофлавоны, которые существенно снижают уровень холестерина. Так что, соевый порошок - вещь незаменимая для качков, сидящих на стероидах. Что лучше - чистый протеин или с добавлением углеводов? Для перекуса больше подойдет коктейль из белков и углеводов. В кашу стоит добавлять только чистый протеин.

Протеин, 30 г: 100 калорий, 24 г белков, 0 г углеводов, 0 г жиров.

12. Яблоки

Яблоки, казалось бы, обыденный фрукт, но очень полезный. Одно-два всегда нужно иметь в спортивной сумке. Источник легкоусвояемых простых углеводов. Почти мгновенно поднимает уровень сахара в крови. Кислые яблоки содержат много калия и витамина С. Яблоки - это очень удобный и экономичный способ утолять голод. К тому же яблоки содержат изофлавоны (см. выше).

Яблоко средней величины: 81 калория, 21 г углеводов, почти 4 г пищевых волокон.

13. Йогурт

Тяжелый тренинг ухудшает пищеварение, как всякий стресс. Йогурт может помочь, поскольку в нем присутствуют полезные грибковые культуры, активизирующие пищеварение. К тому же в йогурте много кальция, а кальций нужен как воздух, когда вы потребляете протеина больше обычного. Протеин увеличивает расход кальция организмом. В условиях дефицита кальция тело изымает его из костей, а потому резко возрастает риск разного рода травм. Йогурт можно смешивать со свежими фруктами, взбивать в миксере и пить в виде коктейля, готовить на его основе разные соусы.

Йогурт без сахара, 240 г: 127 калорий, 13 г белков, 17 г углеводов.

14. Киви

Этот ценнейший экзотический фрукт стоит на удивление недорого и продается повсюду. Сенсация киви в том, что фрукт содержит витамина С больше, чем лимон! Вдобавок в киви много калия. Плоды киви принято есть так: их разрезают напополам и выедают сердцевину чайной ложкой.

Киви: 46 калорий, 11 г углеводов, 2,6 г волокон.

15. Пицца

Пицца сама по себе очень удобна для культуриста, поскольку даже ее маленький кусок содержит очень много калорий. К тому же в пицце есть и углеводы, и белки. Независимо от того, будете ли вы готовить пиццу сами или покупать в магазине, выбирайте начинку полегче - с низким содержанием жиров. Питательная ценность у разных сортов пиццы, понятно, разная, но в любом случае она достаточно велика. Удобна готовая пицца в замороженном виде. Здесь не надо мудрить: содержание макроэлементов и калорий написано на этикетке.

Пицца (138 г): 270 калорий, 25 г белков, 30 г углеводов, 9 г жиров.

16. Апельсиновый сок

Содержит концентрат углеводов, витамин С, каротиноиды, калий и фолиевую кислоту. Мгновенно поднимает уровень сахара в крови. В мякоти свежего апельсина полезных пищевых волокон, конечно, больше, чем в соке с мякотью. Однако углеводы из сока быстрее усваиваются.

В одном стакане сока: 105 калорий, 2 г белков, 24 г углеводов, следы жиров.

17. Черника

Исследовав 40 фруктов и овощей, ученые обнаружили, что наибольшей антиоксидантной способностью обладает именно черника. Антоцианины (придающие этой ягоде синий цвет) и другие компоненты, содержащиеся в чернике, для культуриста имеют массу полезных свойств. В частности, сохраняют зрение, которое у культуриста обычно падает при условии генетической предрасположенности. В чернике есть калий, цинк, магний, некоторое количество витамина С и пищевые волокна. Нет свежей, купите свежемороженную.

Один стакан черники: 80 калорий, 1 г белков, 19 г углеводов, 1 г жиров, 4 г волокон.

18. Белково-углеводный напиток

По мнению диетологов, это идеальное питание в период восстановления организма после тренировки. С таким напитком вы получите примерно 350-400 калорий, около 20 г белков, 60 г углеводов и, вероятно, немного жиров (приблизительно 10 г). Вы можете смешать порошковый протеин с молоком и добавить в напиток фрукты. А можете купить готовую белково-углеводную смесь.

Напиток для восстановления сил после тренировок, 600 г: 400 калорий, 20 г белков, 60 г углеводов, 9 г жиров.

19. Орехи

Все виды орехов полезны культуристу. К примеру, в арахисе есть белки, пищевые волокна, магний, витамин Е, медь, фосфор, калий и цинк. Хороши фундук, грецкие орехи и миндаль. Но! Не стоит поедать орехи в больших количествах - все-таки там много жиров. Разовая порция - примерно 30 г.

Жареный несоленый арахис, 30 г: 178 калорий, 7 г белков, 6 г углеводов, 14 г жиров, 2 г волокон.

20. Вода

Это самое важное "питательное" вещество для атлетов. Вам необходимо выпивать примерно 3,5 л в день. Повышенный прием воды атлетами объясняется двумя причинами. Во-первых, много воды требует усвоение белков и углеводов. (Так что, прием воды находится в прямой зависимости с калорийностью вашего рациона. Чем она выше, тем больше надо пить воды.) Второе: организм спортсмена тратит воды намного больше из-за физических нагрузок. В день особо тяжелых тренировок надо еще больше увеличивать прием воды, чтобы возместить экстремальную потерю жидкости. Даже небольшое обезвоживание вредит сердцу, а потому прием жидкости вам надо держать под строгим контролем.