

Как быть в форме круглый год (о еде)

Не секрет, что подавляющее большинство поклонников **фитнеса** вовсе не грезит о чемпионских лаврах. Их в гораздо большей степени интересует привлекательная внешность и крепкое здоровье. Причем, в отличие от тех же культуристов, фитнесисты, как правило, стремятся быть в форме круглый год. Возможно ли это?

Известно, что минимум 50% успеха в таком непростом деле, как фитнес, отводится правильному сбалансированному питанию. А потому данная статья будет посвящена именно этому аспекту.

Главное правило, которое вам нужно сразу усвоить: будьте последовательны в своих усилиях и придерживайтесь золотой середины. Если вы постоянно хотите выглядеть хорошо, то диеты, направленные в один период времени на резкий набор веса, а в другой – на избавление от него, не для вас. Вам нужно получать достаточно стабильное число калорий из диетических продуктов, которые помогали бы вам понемножку наращивать мышцы или же поддерживать их на постоянном уровне, не обрастая лишним жиром.

Как организовать такое **питание**, мы покажем на конкретном примере.

Перед завтраком

Полноценный **здоровый сон** – необходимое правило мышечного роста, равно как и хорошего самочувствия, кстати. Если вы будете рано ложиться и рано вставать, причем в одно и то же время, проблем с отходом ко сну у вас не будет. И еще: чем больше времени вы будете проводить в условиях дневного света, тем выше будет ваш энергетический тонус. А это значит, что и тренировки у вас пойдут куда интенсивнее.

Утро, как известно, начинается с завтрака, однако перед первым большим приемом пищи вам совсем не помешает подкрепиться специальными пищевыми добавками. Примите натошак 3-6 г комплексных [аминокислот](#) в виде таблеток или капсул или же 10-20 г сывороточного протеина, разведенного на воде (в соке или молоке содержатся простые углеводы, которые не вполне желательны). Эта процедура предотвратит распад мышечной ткани и ускорит процесс сжигания жира, к которому вы приступите, совершив утреннюю пробежку или покрутив педали велотренажера.

Выполняйте аэробную работу, по крайней мере, раз в неделю перед завтраком (еще одну кардиотренировку вы можете при желании включить в свой распорядок дня позднее). Аэробные занятия должны быть умеренными как в смысле продолжительности, так и по интенсивности. Помогает вам аэробика потихоньку худеть или особо «не заплывать» – ну и отлично! Но если вы замечаете, что начинаете слабеть или же вес падает слишком быстро, значит, с аэробикой у вас перебор. Я рекомендую 30-минутные тренировки с такой интенсивностью, чтобы пульс оставался на уровне 120-140 ударов в минуту, но не повышался настолько, чтобы вам было сложно разговаривать в процессе занятия.

Завтрак

Для поклонников фитнеса завтрак – один из двух самых важных приемов пищи в течение дня (второй прием следует после тренировки). Постарайтесь в этот прием заполнить себя

качественными продуктами. Помимо этого следует соблюдать ряд правил.

Прежде всего, калорийность завтрака должна составлять примерно 25% от всего съеденного за день. Так, к примеру, 80-килограммовому фитнессисту, потребляющему 3000 калорий в день, необходимо поглощать за завтраком 750 калорий. Кроме того, налегайте на белок. В течение дня вам нужно съесть его не меньше 2 граммов на килограмм веса тела. Еще лучше, если эта цифра составит 2,5 или даже 3 г. Примерно 0,5-0,7 г белка на килограмм веса тела вы должны съесть за завтраком.

Помимо белка, на завтрак вы должны получать солидную порцию углеводов. Если вы основательно загрузитесь углеводами в первой половине дня, то вы будете уверены в том, что они пойдут на покрытие ваших энергозатрат, а не превратятся в жир. Вам следует съесть примерно 1 грамм углеводов на килограмм веса тела. Для 80-килограммового человека это составит 80 граммов. Многие фитнессисты любят овсянку. Это – идеальный продукт для завтрака. 100 г овсяных хлопьев содержат примерно 50 г углеводов.

Однако овсянкой дело не ограничивается. По утрам неплохо разнообразить свое меню за счет фруктов. Сахар, который содержится в них, не принесет вам особого вреда, зато вам весьма пригодятся другие ценные питательные вещества, которыми богаты фрукты. Помимо всего прочего, если запасы гликогена в организме малы, он начинает использовать в качестве топлива мышечную ткань. Ну а с помощью фруктов вы можете пополнить эти запасы очень быстро, поскольку фрукты богаты фруктозой. При этом я вовсе не призываю вас с утра пораньше начинать обжираться виноградом или бананами. Одного апельсина или яблока будет вполне достаточно. Организм получит 10 г "быстрых" углеводов, а остальные углеводы, с помощью которых он окончательно восполнит свои гликогеновые депо, он извлечет позднее из комплексных углеводов.

Помимо этого за завтраком я рекомендую вам принять следующие пищевые добавки: витаминно-минеральный комплекс, примерно 1 грамм витамина С, 400 международных единиц витамина Е и 5 граммов глютамина.

Второй завтрак

Он должен быть не обильным. Подпитка организма каждые два-три часа компактными порциями пищи, содержащими все необходимые питательные вещества помогает поддерживать тело в анаболическом состоянии и подстегивает обмен веществ. А быстрый обмен, в свою очередь, препятствует быстрому наращиванию жира. Здесь в ваше меню может входить как твердая пища, так и белковый коктейль. Главных правил тут два: примите граммов 30-50 белка. Орехи или творог пришлись бы как нельзя кстати, поскольку это – отличные источники белка. Примите 30 г качественных комплексных углеводов. Пара кусочков хлеба из муки грубого помола подошла бы просто идеально.

Обед

Он должен следовать спустя два-три часа после полдника, чтобы подстегивать обмен веществ и поддерживать организм в анаболическом состоянии. Если говорить о белке, то вам нужно принять его около 40 г. В качестве источников подойдут нежирное мясо, рыба, творог и любой другой источник белка, не содержащий слишком много калорий. Кроме того, вы должны будете получить еще 40-50 г углеводов, со средней или медленной скоростью усвоения. Отличными источниками таких углеводов являются бурый и белый рис, картофель и даже макароны! Включите в этот прием пищи свежие овощи.

Фитнессистам жизненно необходима клетчатка и множество ценных витаминов, минералов и микроэлементов, содержащихся в овощах. Кушайте самые разные овощи, хотя бы несколько порций в день. Как фитнессист вы способны справиться с большим объемом пищи, чем другие люди, поэтому съесть две-три порции овощей за один присест для вас не составит проблемы.

Второй полдник

Это должна быть небольшая порция еды, которая не позволит потухнуть пламени вашего метаболизма и даст силы для тренировки с отягощениями. В этот прием пищи должно входить приблизительно 20-40 г белка (это могут быть как цельные продукты, так и белковый коктейль). Углеводы исключаются. Вы можете добавить их небольшое количество только в том случае, если вы чувствуете, что вам не хватает калорий.

Тренировочный прием пищи

Он состоит из двух частей: еды до тренировки и после тренировки. Перед занятиями с отягощениями (примерно минут за 30–60) вам следует выпить 20-40 г сывороточного протеина, а также съесть 40-80 г комплексных углеводов. Это может быть пара кусочков фруктов и некоторое количество мальтодекстрина – углеводного вещества, идеального для подпитки мышц. Помимо этого вам совсем не помешает 5-10 г аминокислот с разветвленными цепочками (БЦАА) и 3-5 г аминокислоты под названием аргинин. Все это рекомендуется запить литром воды.

Прием пищи, следующий сразу после тренировки будет выглядеть следующим образом: 40-50 г белка в виде сывороточного протеина, 40–100 граммов простых углеводов, содержащих максимально возможное количество глюкозы. Белый хлеб, картофель, сок белого винограда идеально подойдут, поскольку в этих продуктах глюкозы больше, чем во фруктозе (персики, вишни). Из пищевых добавок вам надлежит принять 5 граммов глутамина, 5 граммов креатина, 1000 мг витамина С, 400-800 международных единиц витамина Е. Не забудьте о воде – ее вновь должно быть около литра.

Ужин

Львиная доля углеводов должна быть съедена в первой половине дня, однако если лишнего веса у вас не особо много, умеренная порция углеводов вполне допустима. А если вы встаете утром не слишком рано – тем более. Из белка налегайте на нежирную рыбу или мясо. Замечательно подойдут лосось, куриные грудки, нежирная говяжья вырезка и белые сорта рыбы. Всего вам нужно съесть порядка 50-60 г белка.

А вот углеводов должно быть меньше: не более 50 граммов. Наилучшие источники: хлеб грубого помола, бурый рис, макароны. Добавьте сюда еще одну большую порцию овощей. Это могут быть огурцы, помидоры, капуста, лук и так далее.

Поздний перекус

Если через четыре часа после ужина вы все еще не спите, имеет смысл устроить себе еще один перекус. Он должен состоять только из белковой пищи в виде твердой еды или белкового коктейля.

Перед сном

Это очень важный прием пищи, который зачастую недооценивается поклонниками фитнеса. Поскольку в течение ближайших 7–9 часов вы не будете получать никаких питательных веществ, важно правильно «загрузиться» на ночь. Вам предстоит принять где-то 30–50 граммов медленно усваивающегося белка. Это может быть казеиновый коктейль или же такие источники белка, как мясо, яйца (целиком), сыр, творог, орехи. Если вы особо не стремитесь избавляться от подкожного жира, а напротив, стремитесь окрепнуть, чашка овсянки или риса придется весьма кстати. Это не позволит гликогену, отложенному в печени, израсходоваться слишком рано (когда это происходит, организм начинает использовать в качестве топлива мышцы). Если же вы сгоняете лишний вес, то порция комплексных углеводов должна быть совсем небольшой (около 20 г углеводов). Вы можете вовсе обойтись без углеводов, потому что, с другой стороны, они достаточно легко преобразуются в это время в жир, особенно если вы в конце дня пополнили запасы гликогена в печени и мышцах и особой активности после этого не проявляли. Из пищевых добавок вам не помешают 5 граммов глутамина, цинк и 2-3 г незаменимых жирных кислот.

Следуйте нашим рекомендациям и оставайтесь в форме круглый год!

Роман Рябцев
Культура Тела 11-2004