

Диета для атлета

Абсолютное большинство спортсменов, занимающихся культуризмом потребляют продукты для прироста массы в надежде как можно больше набрать массу. Однако "набирать массу" - двусмысленный термин.

Так как взрослые люди - те, которые не подстегивают себя гормонами - не склонны наращивать массу костяка и внутренних органов, прирост массы может происходить только за счет мускулатуры или жира. Мы хотим первого - но часто сталкиваемся с последним. То, как мы используем эти средства, какого они типа и как мы тренируемся, обуславливает огромные различия в последствиях их приема. При правильном использовании средства для набора массы позволяют наращивать именно мышцы. Однако зачастую вы действительно можете обнаружить, что катастрофически жиреете. Правда, это относится не ко всем культуристам. Но все равно в целом у всех людей организмы работают по одним и тем же основным законам - иначе бы не было ни медицины, ни пищевых добавок. Так что высокое поступление калорий воздействует на всех примерно одинаково.

Поступление энергии извне должно компенсировать ее затраты, а излишек откладывается про запас. То, в каком виде он откладывается, в значительной мере зависит от типа питательных компонентов - источников энергии.

Поступление калорий из жира более способствует накоплению жировых запасов, чем усвоение белков или углеводов. Это происходит потому что жир очень легко накапливается в клетках. Все лишние калории (независимо от их источника), не расходуемые на неотложные нужды организма, откладываются в виде жира. Однако этот процесс тоже требует затрат энергии. При поступлении калорий из белков углеводов - около 23 процентов от общего количества.

При усвоении же жира - ничтожные доли процента! Так что потребление пищевых жиров никак не может способствовать росту спортивных результатов. Кроме того, большое количество жира в пище может также провоцировать различные заболевания, например, рак болезни сердца.

Белки и углеводы содержат примерно вдвое меньше калорий на грамм, чем жир. Эти калории также могут откладываться в виде жира, однако лишь после удовлетворения многочисленных потребностей тела.

Их избыток также ведет к накоплению жира, но при правильном питании белки и углеводы помогут вам нарастить необходимую мускулатуру.

Важную роль в построении мышц и накоплении жира играет инсулин; его задача - извлекать питательные вещества из крови и делать их доступными для различных тканей тела. Сохраняя постоянный уровень инсулина путем приема пищи через небольшие интервалы (2 - 3 часа), вы можете поддерживать высокую скорость метаболизма и стабильный приток энергии. Однократный прием большого количества калорий вызовет инсулиновый взрыв, и калории станут доступны телу в количестве большем, чем необходимо.

Неиспользованные питательные вещества отложатся в виде жира. Поэтому не стоит, сидя перед телевизором, потреблять протеиновую смесь.

Но существует один случай, в котором инсулиновый взрыв действительно полезен. Доказано, что способность организма усваивать питательные вещества существенно повышается в течение 90 минут после тренировки. Так как инсулин переносит не только глюкозу но и аминокислоты, увеличение его количества существенно увеличивает скорость синтеза белка и предотвращает "поедание" собственных мышц.

Это также способствует восстановлению поврежденных мышц путем ускорения синтеза гликогена.

Доказано также, что уровень двух важнейших гормонов - инсулина и гормона роста - повышается лишь в том случае, если вы сразу после тренировки принимаете смесь белков

с углеводами. Гормон роста обладает непрямым анаболическим эффектом и прямо воздействует на сжигание жира. Последний эффект вызванное нагрузкой тепловыделение - две основные причины того, что прием маложирной пищи сразу после тренировки вряд ли приведет к накоплению жира.

В этот момент организм приходит в анаболическое состояние и эффективно использует питательные вещества.

Так когда же лучше всего принимать смесь пищевой ценностью 2500 калорий? Ответ очевиден: в течение полутора часов после тренировки необходимо употребить большую часть (не меньше 30 процентов) калорий, составляющих ваш дневной рацион. В этом случае вы не нарастите ни грамма жира - если, конечно, не будете есть жир.

В этом контексте и проблема употребления самого большого количества калорий уже не кажется такой не-

разрешимой. Например: 10000 калорий - это нереальные 10 приемов пищи по 1000 калорий, через каждые два часа! Однако если вы употребите 30 процентов этого количества после тренировки, то сможете ограничиться всего 6600 калориями, что уже легче: потребуется только 6 приемов пищи.

То есть очевидно, что продукты для набора массы дадут вам прирост мышц или жира в зависимости от того, как их использовать. И еще - выбирайте добавки без жира и сахара.

Циклическая диета.

В последние годы очень популярной среди культуристов стала концепция периодических (циклических) тренировочных процессов. Цикличность включает в себя чередование параметров тренировки (нагрузка, число подходов и повторов, тип упражнения) на периодической основе. Основная цель - обеспечить восстановление прорабатываемых мышц предотвратить однообразие. Кроме того, разнообразные упражнения по-разному прорабатывают мышцы, воздействуя на силу и выносливость.

Многие культуристы также используют циклическое регулирование питания, хотя об этом пишется гораздо меньше. Некоторые ведут дневники не только тренировок, но и питания, что позволяет им подобрать оптимальную диету в соответствии с тренировочной схемой. Часто культуристы используют упрощенную схему состоящую из фаз набора веса (между соревнованиями) и ограничения веса (в период подготовки к соревнованиям). Эта методика действительно работает, однако первый период зачастую приводит в основном к накоплению жира. К тому же недостаток знаний о правильном питании оборачивается поглощением ненужных продуктов.

Когда культуристу, использующему эту схему необходимо сбросить вес, чтобы подготовиться к соревнованию или просто лучше выглядеть, он сжигает большое количество запасенного жира. Однако дела обстоят не так просто: согласно недавним исследованиям, избыток жира накапливается в новообразованных тучных клетках (так называемая гиперплазия). Иными словами, чем большая часть набранной массы приходится на жир, тем более трудно достичь нормального телосложения, необходимого для успешного выступления на соревнованиях.

По этой причине современные чемпионы часто пользуются более умеренной круглогодичной программой питания. Растущий объем знаний о взаимодействии питательных веществ, то есть белков, жиров и углеводов, дает возможность точно регулировать диету, значит - и телосложение.

Наиболее успешно выступающие атлеты не позволяют себе накапливать жир в период между соревнованиями, однако некоторый рост массы тела обычно присутствует. Дело в том, что попытки снизить содержание жира менее чем до 5 процентов часто не удаются по причинам как физиологического, так ментального характера. Кроме того, большая масса тела позволяет работать с большими весами, что благоприятно сказывается на росте мускулатуры.

Вот несколько высказываний ведущих культуристов мира о диете:

Дориан Ятс, 5-кратный Мистер Олимпия: "Чтобы получить запас энергии для моих

коротких, но интенсивных тренировок, мне необходимо большое количество сложных углеводов".

Всякий, кто видел Дориана Ятса в период между соревнованиями, может оценить характер его диеты.

росте 177 сантиметров он весит немногим менее 140 кило - и не выглядит жирным. Пища Дергана включает большое количество овсянки, хлеба из цельного зерна, овощей, картошки, риса, макарон, а также фруктов.

В обычный рацион Ятса входит мясо - по крайней мере полфунта (225 грамм) в день. Средняя калорийность дневного рациона, с учетом белковых добавок, составляет 5500 - 6000 калорий. Перед соревнованием она снижается до 4000, в основном за счет мяса. Он также уменьшает количество жира в пище, обращая большее внимание на высокобелковые нежирные продукты (яичный белок, фасоль, цыплетина, тунец).

В периоды, свободные от борьбы за титулы, Дориан раз в неделю позволяет себе любимую пищу - бифштекс, жареное мясо или мороженое. Даже в период подготовки к соревнованиям он иногда нарушает диету чтобы предотвратить замедление метаболизма. Кевин Леврон, победитель "Арнольд Классик" 1994 и 1996 годов: "Я могу раз в неделю съесть яблочный пирог или мороженое, но перед соревнованиями такие вещи для меня запрещены". Так же, как и Ятс, Кевин любит сочные бифштексы. В обычное время он ест 4 раза в день, перед соревнованиями - шесть, его обычное потребление калорий составляет 9000 в период между соревнованиями и 4500 - при подготовке к соревнованиям.

Портер Коттрелл, победитель "Ночи чемпионов - 1993": "Я начинаю серьезно готовиться за месяц до соревнования".

Портер Коттрелл твердо верит в полезность строгого планирования диеты и даже взвешивает пищу перся едой! Круглогодичная "тощая" диета с малым количеством жира позволяет ему начинать подготовку не раньше шести недель до соревнования. Однако понастоящему серьезная работа начинается за месяц. Он предпочитает потреблять 3700 - 3800 калорий постоянно, а также допускает по выходным любимую пищу Принцип ротационной диеты.

Идея циклической диеты основана на наблюдении, что замедление метаболизма вызывается снижением калорийности пищи. Это своеобразный способ уберечь мышцы от истощения во время недостатка питания. Например, если вы снижаете потребление углеводов ниже определенного уровня, их усвоение замедляется. В ответ на недостаток столь ценного топлива, щитовидная железа начинает вырабатывать неактивную форму тиреоидного гормона, называемую "обратный тироксин". Это приводит к общему замедлению обмена веществ.

После изучения литературы по этому вопросу Мартин Катан, психолог из Нэшвилла, разработал программу чередования калорийности рациона для предотвращения неполадок с обменом веществ - частого следствия неграмотных диет Катан испытал эту программу прежде всего на себе: он сбросил 25 кг сохранил свой вес в течение 22 лет.

Катан, ставший позднее директором программы по снижению веса Университета Вандербилта, опубликовал свои исследования в 1986 году в нашумевшей книге "Ротационная диета". Для женщин схема включала 600 калорий первые три дня, 900 калорий - следующие 4 дня и 1200 калорий - в течение недели. Мужчинам дополнительно давали 600 калорий в течение всего цикла. Испытуемые получали закуски с низким содержанием жира: спаржу, кукурузные хлопья, фрукты. После 21 дня большинство испытуемых потеряли около 7 килограммов, объем живота и ягодиц уменьшался на 7 - 8 см. Ускоряли потерю веса ежедневные тренировки.

Основная цель этой диеты - предотвратить замедление метаболизма, вызванное постоянной нехваткой калорий, так как оно замедляет сброс веса и часто вызывает его ускоренный набор по прекращении диеты.

Это называют "эффект йо-йо" (игрушка на резинке, прыгающая вверх-вниз).

Исследования Катана показывают, что человек, находящийся на длительной низкокалорийной диете, повышении ее калорийности более чем на 60 процентов неизбежно начнет набирать вес снова. Кроме того, он сможет сжигать с помощью упражнений меньше жира, чем возможно. Такой результат, скорее всего, обусловлен деградацией активной мускулатуры в ходе длительной диеты без тренировки.

Одно из больших преимуществ силовой тренировки - ее способность поддерживать мышечные волокна в активном состоянии - дополнительно наращиваемые мускулы не только потребляют больше калорий, но легче съедают жир.

Через некоторое время после выхода книги многие культуристы приняли на вооружение аналогичные про-

граммы. Хотя в рационе культуриста отношение белок/углеводы выше, чем в стандартной схеме Катана, способность регулировать распределение калорий от этого не меняется. Некоторые оценили двойную возможность, предоставляемую этой методикой:

обеспечивать большее питание и большее разнообразие пищи. Это позволяет лучше питать мускулатуру усиленных тренировок, чтобы она быстрее росла.

Однако идея циклической диеты подвергается значительной критике. Джеймс Хилл, специалист по клиническому питанию в том же университете, решил проверить, действительно ли разработанная его коллегой схема имеет преимущество перед обычной диетой. Он исследовал две группы умеренно толстых женщин: одна получала пищу по ротационной схеме, другая соблюдала обычную низкокалорийную диету (1200 калорий). После 12 недель в обеих группах наблюдалась одинаковая потеря веса и снижение метаболизма в состоянии покоя. Особенно это было заметно у женщин, не делавших упражнений. Среди тренирующихся средняя потеря веса составила 8,5 кг для получающих ротационную диету и почти 6,5 кг - для получающих обычную диету (Разница все-таки есть!) Состав потерянной массы был весьма показателен; у нетренировавшихся 50 процентов его - мышечная ткань, вследствие чего 98 процентов из них впоследствии снова набрали вес.

Однако даже если мы примем, что ротационная диета действительно не имеет существенных преимуществ перед обычной, она сохраняет другие привлекательные свойства - разнообразие и большее удобство. Вот почему такая схема используется ведущими спортсменами.

Некоторые спортсмены меняют свою диету ежедневно, в зависимости от активности.

Например, в дни тренировок они потребляют 1 грамм протеина на килограмм веса.

В другие дни потребление ими белков и углеводов снижается на 10 - 15 процентов.

Такая схема привлекает разнообразием возможностью допускать отклонения. Конечно, для каждого организма требуется своя регулировка калорийности, но общие принципы приемлемы для всех. Так что выберите свою диету - и вперед!