

Жиры – новый взгляд!

Может ли в вашем рационе быть слишком мало жиров? К сожалению, да.

Вот это новости! - скажете вы. Ведь давно известно, что жиры вредят здоровью! За ними тянется целый хвост болезней – сердечнососудистые проблемы, повышенное давление, диабет и даже рак. Но в последнее время отношение к жиру у ученых начинает поворачиваться на сто восемьдесят градусов. Оказывается, недостаток жира - это тоже опасно! И возможные его последствия - авитаминоз, сухость кожи, ломкость волос, экзема, псориаз, облысение и незаживление ран. Неприятная перспектива, ничего не скажешь!

Культуристы всегда относились к жиру, как к заклятому врагу. Кому охота, чтобы драгоценная мускулатура расплывалась и обрастала жиром? Значит, надо изгнать его из своей диеты. Да и как источник энергии, он не представляет особой ценности: на тренировках с отягощениями мышцы черпают энергию из углеводов. В рационе бодибилдера главные места занимают протеин и углеводы, а жир не просто ютится на вторых ролях, но порой и вовсе выводится из игры. Так вот, эксперты точно установили: такое положение вещей может привести к большим неприятностям. И культуристы здесь - первые кандидаты в "группу риска".

Мало жира - мало силы

Как выяснили ученые, диета с низким содержанием жира снижает выносливость и работоспособность спортсменов. Опыты показали, что бегуны и футболисты куда быстрее выдыхаются на тренировках, если их "посадить" на диету с 15%-ным содержанием жиров. Спортивные медики уверяют, что из-за нехватки жиров атлет может потерять больше 10% мышечной силы и энергии. Вдобавок заметно снизится способность к наращиванию или сохранению мускулов. Короче, обезжиренная диета полезна только сердечникам. А если вы здоровы и хотите держать отличную форму, такое питание может пустить по ветру результаты долгих тренировок. По мнению экспертов, в рационе здорового бодибилдера жиры должны составлять не меньше 20-25 процентов.

Такой поворот во взглядах кажется неожиданным, если учесть, как долго нас призывали (поститься). Но против научных фактов, как говорится, не попрешь: жиры необходимы человеку точно так же, как протеин с углеводами. Без них не то что спортивной формы, а и здоровья никакого не будет - сплошные болезни. С чем же это связано?

Авитаминоз и прочее

Во-первых, обезжиренные продукты содержат слишком мало необходимых витаминов и минеральных веществ. Ничего не поделаешь: витамин Е, кальций, магний и цинк наш организм получает в основном с жирами. И человек, "сидя" на постной диете, вместо красоты, силы и здоровья может заработать тяжелый авитаминоз.

С другой стороны, когда жиров достаточно, организм начинает вырабатывать больше полезных - веществ и меньше шлаков. Например, при нормальном питании (30 процентов жира) в организме спортсмена образуется меньше лактата (молочной кислоты), чем при диете с 15-процентным содержанием это значит? Лактат – продукт метаболизма. Во время тренировки его переизбыток вызывает чувство болезненного жжения и заставляет прекратить упражнения. Что и говорить, не самый лучший вариант. К тому же, многие жиры вовсе не калечат, а лечат сердечнососудистую систему. В крови атлетов, рацион которых содержал только 15% жира, оказалось меньше липопротеидов высокой

плотности (ЛВП) - так называемого "хорошего" холестерина. Проще говоря, низкожировая диета сводит к нулю все то полезное, что делает спорт для вашего сердца. И "сердечные дела" у "постящегося" атлета обстоят не лучше, чем у ханурика, который никогда не занимался ни спортом, ни вообще физическим трудом.

Словом, без жиров у вас и обмен веществ нарушится, и сердце начнет давать перебои... Но и это еще не все.

Удар по иммунитету

Постный рацион не только снижает выносливость, но и ослабляет иммунитет. У спортсмена, который тренируется "до упора" и мало отдыхает, иммунная система перенапряжена. Чуть что - простуда, любые инфекции летят, как мухи на мед.

Еще один небольшой удар по иммунитету - и вы, как говорится, спеклись. Так вот, низкожировая диета и есть такой удар: она прямо-таки подрывает иммунную систему. Зато при среднем содержании жира в рационе (до 30%) иммунитет чувствует себя прекрасно. Более того: даже 45% жира ему нисколько не повредят.

Как это объяснить? Известно, что "истребителями" любой инфекции в организме работают белые кровяные клетки - лейкоциты. Так вот, ученые выяснили, что при питании с 30%-ным содержанием жиров эти клетки размножаются в крови быстрее, чем при низкожировой диете. Вдобавок к этому, обезжиренное питание снижает выработку интерлейкина 2 - протеина, который известен своим иммуноукрепляющим действием.

Все это, конечно, не так важно, если вы тренируетесь спустя рукава и не особо себя перегружаете. Но серьезный культурист, который работает с высокой интенсивностью, должен помогать своему иммунитету. И без оптимального содержания жиров в рационе ему никак не обойтись.

25-30% жира - не многовато ли?

Как раз нет. Наоборот, для построения мышц жиры особенно необходимы. Между прочим, для выработки тестостерона и гормона роста организм использует именно жиры. Вряд ли стоит объяснять, какую роль играют эти гормоны в деле набора "массы".

Перед турнирами, чтобы лучше "прорисовать" рельеф, культуристы стараются уменьшить прослойку жира между мышцами и кожей. Эта процедура называется "сушкой". Жесточайшие диеты и со строгим ограничением жиров, на которые идут атлеты ради "обезжиривания" своего тела, часто приводят к ужасающим последствиям. Нескольким профессиональным культуристам такое рвение стоило жизни. Но на самом деле, лучший способ сжигания подкожного жира - употребление жиров в пищу!

А пока выясним, сколько жиров должно быть в рационе культуриста. Итак, прежний рецепт устарел. Держать жир в рамках 15-20 процентов - это значит создавать себе лишние трудности, а потом их геройски преодолевать. Ведь при столь низком количестве жира вы просто не можете получать достаточное число калорий. Отсюда нехватка энергии, дефицит топлива - и "пожирание" собственной мышечной ткани. Так что придется "затыкать брешь" дополнительным приемом протеина и углеводов. Но брешь эта

так велика, что вы будете вынуждены съесть колоссальные объемы белково-углеводной пищи. Так не лучше ли просто пересмотреть свое отношение к жирам?

В Америке многие атлеты уже перешли на режим питания с 25-30-процентным содержанием жира. Вот что говорит Лесли Бончи, тренер по силовой подготовке : "Мы советуем нашим парням держать жиры в рационе на уровне 25%. Некоторые протестуют: мол, это много, и "резают" жир у себя в диете. Но самое смешное, что как раз они-то и не могут добиться хороших результатов!"

Минусы низкожировой диеты

(Показатели диеты с низким содержанием жира (в сравнении с диетой с умеренным содержанием жира)

| | |
|---|---------------|
| Мышечная сила | минус 11 % |
| Анаэробная энергия | минус 9% |
| Выносливость | минус 14% |
| Лактат (показывает эффективность энергетического метаболизма) | ниже |
| "Хороший" холестерин | ниже |
| "Плохой" холестерин | выше |
| Витамины и минеральные вещества | ниже |
| Иммунная система | менее активна |
| Выработка гормонов | снижена |

Возвращение к жирам

Вы хотите "подсушить" мускулатуру и избавиться от подкожного жира? Как ни удивительно, но "постная" диета не поможет достигнуть цели. На самом деле, вам надо есть больше жиров! Ученые обнаружили: питание с высоким содержанием жиров дает сильный жиросжигающий эффект. Полные люди, в рационе которых больше жиров, сжигают собственный жир куда быстрее, чем те, кто потребляет больше углеводов.

Конечно, физические нагрузки - важное условие похудения; на одной диете далеко не уедешь. Но при этом учитывайте медицинский факт: чем меньше в диете углеводов, тем активнее во время тренировок сжигается подкожный жир!

Серьезный бодибилдер как бы сражается на два фронта - борется с подкожным жиром и наращивает мышечную массу. Последние исследования показали, что именно высокожировое питание препятствует разрушению мышц. При нехватке жиров организм начинает получать энергию за счет мышечного протеина - мышцы пожирают сами себя. Высокожировая диета дает организму другой источник энергии - и "масса" может расти без помех! Особенно эффективно сочетание такой диеты с инъекциями инсулина и тестостерона.

Так что если вы действительно хотите иметь идеальное здоровье и классную мускулатуру, не отказывайтесь от жира. В умеренных количествах он вам не враг, а лучший помощник.