

ПИТАНИЕ, СУТОЧНАЯ НОРМА, ВИДЫ МЕТАБОЛИЗМА.

Питание в бодибилдинге – очень популярная тема для разговоров. Различных советов как нужно питаться огромное количество. Попробуем информацию обобщить и добавить что-то новое.

Конечно, пища должна быть хорошо сбалансированной и полноценной. Хорошо если у вас есть возможность питаться часто (до 6 раз в день), если такой возможности нет, тогда употребляйте пищу не меньше 3-х раз в день. Нельзя сказать, что надо есть все подряд и в любых количествах. В этом деле главное – не переусердствовать, иначе лишнее может пойти в жир. Основные продукты, необходимые к употреблению в пищу — продукты с большим содержанием углеводов и белков. Именно с помощью этих веществ происходит рост мышц. Тем кому нужно, наоборот, сбросить вес, читайте статью рацион для похудения в которой приводятся продукты, рекомендуемые для данной цели.

Простые правила

Важными условиями бодибилдинг питания являются: употреблять белок в расчете 1.5-2 г на 1 кг вашей массы (чтобы определить точнее, нужно попробовать несколько вариантов и посмотреть на прирост массы); получать с едой больше ккал (энергии), чем расходует организм. Эти два простых правила составляют основу любого спортивного правильного рациона. Для начинающих этого вполне хватит. Более опытные спортсмены приходят за помощью к специальным смесям, гейнерам и т.п. Их можно легко приобрести в любых магазинах со спортивными добавками. Они создаются для того, чтобы не мучиться с бесконечными приготовлениями пищи и расчетами калорий.

Как же определить, сколько калорий я потратил, а сколько мне необходимо еще съесть?

К основному метаболизму прибавляют произвольный метаболизм и получают суточную норму. Для спортсмена суточная норма в среднем составляет 2800 ккал. Чтобы происходил рост мышц, надо съедать больше на 300-400 от нормы. Для подсчета съеденных калорий, смотрите на упаковке число калорий на 100 г продукта. Суммируете все ккал и сопоставляете с теоретическим числом, которое рассчитывается в зависимости от вашего возраста.

Формула расчета

Возраст мужчины 18-30, тогда формула имеет вид $15.8 \cdot \text{ваш вес в кг} + 679$.

Возраст 30-60: $11.6 \cdot \text{ваш вес} + 879$.

Если вам больше 60 лет: $13.5 \cdot \text{вес} + 487$.

Таким образом получаем цифру для основного метаболизма. К ней прибавляем 400 ккал, если у вас образ жизни малоподвижный; 600 единиц, если образ жизни подвижный и 800, когда имеете очень подвижный вид жизнедеятельности. Отклонение от суточной нормы составляет 150 единиц. Бодибилдинг питание должно учитывать только жиры и углеводы. Белки очень незначительно используются в качестве топлива.

Например, расчет для мужчины 20 лет, весом 80 кг: $15.8 \cdot 80 + 679 = 1943$ (основной метаболизм) + 600 = 2543 – суточная норма. Чтобы прогрессировать, в рационе за день должно быть 2843 ккал.

Помощь

Некоторые подсчеты ккал на 100г продукта:

Во фруктах 44, в овощах 22, в картошке 84, различные каши – от 240 до 310, в хлебе 240, растительное масло — 900.

В 1 г белков содержится 4 ккал.

В 1 г углеводов — до 4 ккал.

В 1 г жиров — 9 ккал.

В белковой пище (сырой вид) на 100г продукта содержится белка:

в куриной грудке до 20 г;

в говядине около 18 г;

в рыбе 17-22 г;

в нежирном твороге до 16 г;

в яйце около 6 г.

Очень важным моментом есть бодибилдинг питание после тренинга. Все больше спортсменов употребляют спортивные добавки, но делают они это сразу после тренинга, что является большой ошибкой. Первые 20-30 минут организм вообще не способен качественно расщеплять белок, поэтому весь протеин растратится на восстановление

энергетических запасов. Все правила довольно просты и их легко запомнить.

Подсчитать все продукты, которые мы употребляем за целый день достаточно сложно, к тому же это забирает много времени. Но профессионалы этим занимаются, потому что знают, как правильные подсчеты влияют на рост мышечной массы. Питание в бодибилдинге – это очень важный момент, на который нужно уделить большое количество своего времени и сил, чтобы достичь наивысших результатов.