

Правильное питание во время набора мышечной массы

Рудяк Вероника Сергеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье будет рассмотрено, какие есть нормы и какая специфика рациона, людей, которые набирают мышечную массу. Целью исследования является определение норм питания, которые влияют на организм человека при силовых физических нагрузках. Основным методом – теоретический анализ литературы. Подводя итог, делается вывод как правильно должен питаться спортсмен во время набора мышечной массы.

Ключевые слова: спорт, здоровье, физические нагрузки, набор мышечной массы, регулярность, тренировки.

Proper nutrition while gaining muscle mass

Rudyak Veronika Sergeevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article will consider what are the norms and what are the specifics of the diet, people who are gaining muscle mass. The purpose of the study is to determine the nutritional norms that affect the human body during physical exertion. The main method is a theoretical analysis of the literature. Summing up, it is concluded how an athlete should eat properly while gaining muscle mass.

Keywords: sports, health, physical activity, muscle mass gain, regularity, training.

1. Введение

1.1 Актуальность проблемы

Здоровая пища является залогом успеха и здорового состояния любого человека, а для спортсменов правильное питание является особенно актуальным, так, как если следовать принципам правильного питания становится возможным достижение значительных спортивных достижений.

Вышесказанное обусловлено тем, что каждая физическая нагрузка запрашивает огромных энергетических и психофизических затрат, и соответственно, их воздействие требует подходящего возмещения.

1.2 Обзор исследований

В статье А. В. Погожева, А. К. Батурин [1] автор рассказывает нам о том почему правильное питание важно при физических нагрузках.

Д. И. Фоменко, А. В. Кононенко [2] авторы раскрывают вопрос о том, как правильно питаться во время силовых тренировок.

1.3 Цель исследования

Цель исследования – определить насколько важно правильное питание во время набора мышечной массы, а также рассмотреть различия в питании для мужчин и женщин.

2. Материалы и методы

В данной статье рассматривается важность правильного рациона пищи во время силовых нагрузок при наборе мышечной массы. По результатам исследования, которые были проведены в статье, Д. И. Фоменко, А. В. Кононенко [2], мы видим, что для того чтобы набор мышечной массы проходил быстрее спортсмену необходимо четко регулировать график своего питания включая как можно больше белков и правильных углеводов.

Когда возникает нехватка пищи, также возникает и энергетический дисбаланс, который приводит к слабости организма человека. Также следует помнить, что не существует спорта без травм и от этого зависит, будет ли спортсмен в полной мере получать химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые необходимы для обновления и исправления новых клеток его организмом, соответственно это напрямую влияет на скорость его восстановления.

Здоровая пища важна для каждого современного человека. Также, как и для любого спортсмена очень важно правильное питание, чтобы была возможность добиваться любых целей и спортивных высот и также подходить желаемой физической форме.

Непрерывные занятия спортом требуют наличия высокой выносливости и постоянных энергозатрат, соответствующего психического состояния и определенных физических показателей. Недостаточное количество питательных веществ в организме может привести к энергетическому дисбалансу и общему истощению организма. В этом случае человек просто не найдет сил заниматься спортом, не говоря уже о высоких результатах.

Любое занятие физическими нагрузками невозможно без травм. Соответственно для того чтобы поддержать восстановительный процесс всех функций, в питании спортсмена должны присутствовать различные химические вещества и витамины, которые влияют на восстановление и построение клеток и тканей.

Когда проходят различного типа соревнования, спортсмены часто нервничают. Рацион питания, когда присутствует стресс и эмоциональные расстройства, должен соответствовать ускоренному восстановлению всех психологических процессов, от которого зависит настроение и мышление.

Здоровая пища должна присутствовать, чтобы набрать мышечную массу. Именно от нее зависит здоровый рост спортсмена, обретение красиво сложенного рельефа на теле. Если позволять себе халатное отношение к планированию рациона: и не иметь понимания о простых правилах и

потреблении нужных химических веществ для тренировки не только не помогут приди к цели, но также могут дать в итоге негативный эффект.

Рацион для того чтобы набрать мышечную массу основан на подсчете суточного потребления калорий. В настоящее время есть много различных онлайн-калькуляторов, позволяющих вычислить дневную норму.

Д. В. Махмутов [4] в своей статье рассказывает о использовании формулы Миффлина Сан Жеора, которая позволяет рассчитать скорость основного обмена в организме. Так же для того, чтобы рацион правильного питания дал свои результаты при наборе мышечной массы, нужно придерживаться следующих правил:

- во время физических нагрузок организм должен получать намного больше калорий, чем тратит во время тренировок;
- после физических нагрузок нужно употреблять смесь в составе, которого белок и углеводы;
- после физических нагрузок нужно питаться в соответствии с заранее продуманным режимом питания;
- ешьте по расписанию и часто, но небольшими порциями;
- обязательно нужно употреблять достаточное количество воды больше чем два с половиной литра в день;
- стоит рассчитать достаточное количество БЖУ;
- необходимо правильно распределять питательные вещества на протяжении всего дня;
- перед сном необходимо употреблять белковую пищу.

На ужин желательно отварить гречку, говядину на пару и овощи. Четвертый прием пищи снова состоит из горбуши и гречки с овощами. Через полчаса после силовой тренировки следует съесть овсянку, несколько бананов и яичный белок. На ужин лучше всего подойдет куриное филе и овощи, а перед сном съешьте обезжиренный творог.

Вышеупомянутое меню подходит только для одного дня, на следующий день нужно дополнить другими продуктами. Чтобы легче было соблюдать правильное питание во время тренировок, стоит заранее пересмотреть меню на всю неделю и при необходимости брать заранее приготовленные продукты.

При организации правильного питания для роста мышц следует исключить из рациона следующие продукты:

- жирные сорта свинины и баранины;
- чипсы, сухарики и другие подобные блюда;
- каши быстрого приготовления;
- макароны и пюре, а также супы, которые можно приготовить за 3 минуты.

При правильном питании, должны присутствовать:

- продукты, где содержатся белок;
- продукты, где содержатся углеводы;
- продукты, где содержатся жиры.

Включая эти продукты можно составить рацион на целый день. С помощью интернета можно выбрать меню на каждый день. Так, например, на завтрак рекомендуется есть овсянку, бананы и яичные белки. Следующий прием пищи включает гречневую кашу, горбушу на пару, яйца и овощи.

Вывод

Подводя итог, можно сказать, что правильное питание при росте мышц – это защитный механизм организма. Он испытывает большие нагрузки во время физических тренировок, теряет не только калории, но и питательные вещества. По этой причине для поддержания организма питание должно быть сбалансированным и соответствовать норме.

Библиографический список

1. Погожева А. В., Батулин А. К. Правильное питание-фундамент здоровья и долголетия //Пищевая промышленность. 2017. №. 10. С. 58-61.
2. Фоменко Д. И., Кононенко А. В. Правильное питание при занятиях спортом //Российская наука в современном мире. 2017. С. 22-24.
3. Сарин О. Специфика развития мышечной массы студентов средствами бодибилдинга //Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой. 2020. С. 183-189.
4. Махмутов Д. В. Разработка алгоритма расчёта суточной нормы калорий для человека //Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт. 2020. С. 234-238.