**Правильное питание при занятиях пауэрлифтингом**

***Пауэрлифтинг***, как любой другой спорт – это та территория, где ***правильное питание***, а точнее ***качественное питание***, основное правило игры. Давайте теперь разберемся, чем ***качественное питание*** отличается от ***правильного питания в пауэрлифтинге***?  Данной небольшой статей я попытаюсь изложить основы сбалансированного адекватного ***питания при занятиях пауэрлифтингом*** и обобщить собственный и зарубежный опыт.

Основное отличие в том, что правильным питание может быть и в том случае, когда вы питаетесь, к примеру, четыре раза в день, в определенное время, кушая домашнюю еду. А что касается качественного питания, то этот процесс довольно трудоемкий и сложный. Качественное питание подразумевает полностью сбалансированный рацион, включающий определенный набор продуктов, которые необходимы организму именно в данное время. Пауэрлифтинг – это силовой спорт, но это вовсе не значит, что много не значит полезно и хорошо. Безусловно, объем потребляемой пищи в некоторой степени определяет силу организма, но если вы начнете съедать все что можно и все что хочется в неограниченных количествах, то в конечном итоге будете лечиться от обжорства, вместо того, что бы набирать вес и тренироваться. А последствия от неудачных экспериментов с питанием могут быть весьма плачевными. Так что прежде чем бездумно начать есть с целью набрать вес, нужно изучить свои особенности организма и разработать для себя особый рацион, который благоприятно воздействует на пищеварение и организм в целом. Лучше это делать вместе с врачом-диетологом.

На сегодняшний момент в спортивном питании самый наболевший вопрос – это подделка товара. Производители пищевых добавок в спорт отрасли в погоне за конкуренцией забывают о качестве продукции и о том, кто ею пользуется. Чтобы не столкнуться с этой проблемой, изучите ряд производителей и не спешите в выборе продуктов спортивного питания, приобретайте товар в специализированных магазинах и не обращайте внимания на яркую рекламу, не всегда то, что хорошо рекламируют, действительно полезно и качественно.

**Организация спортивного питания в пауэрлифтинге**

Аналогично фармакологической поддержке пауэрлифтинга главной целью в организации [спортивного питания](https://power35.ru/2013/08/26/samaja-gromkaja-vstrecha-2013-goda/) пауэрлифтера, в частности приема спортивных добавок, является повышение силовых показателей, возможность ускорения процесса восстановления после длительных физических нагрузок, а также увеличение энергетических ресурсов и резервов организма спортсмена во время тренировки, т.е. выносливости. Для того чтобы это стало возможно на практике, сегодня в пауэрлифтинге активно используются следующие группы спортивных добавок:

— во-первых, добавки, способствующие росту силовых показателей. Среди них можно выделить креатин в его различных комбинациях (креатин фосфат, креатин моногидрат и т.д.), трибулус (способствует выработке собственного тестостерона), минеральные и витаминные комплексы группы В и мультиупаковки (успешно заменяет сразу несколько видов питания спортсмена);

– во-вторых, добавки, повышающие энергетические ресурсы организма, т.е. выносливость и работоспособность. К ним относятся креатин и его разные формы, гейнеры (специальные высококалорийные углеводно-белковые смеси, применяемые за некоторое время до тренировки.) Что значительно повышает энергетический тонус организма и позволяет провести тренировку более продуктивно. В то же время лифтерам, склонным к полноте, стоит опасаться гейнеров, т.к. за счет содержания большого количества углеводов, их употребление может привести к излишнему росту массы тела, витаминные комплексы, мультиупаковки и карнитин (способствует преобразованию жировой ткани в энергию);

– в-третьих, добавки, способствующие ускорению процесса восстановления организма после длительных тренировок и физических нагрузок. Это витамины и минералы, мультикомплексы.

***Питание при занятиях пауэрлифтингом***

Ни для кого не секрет, что при тренировках, направленных на наращивание мышечной силы и массы, организм человека предъявляет требования, очень специфичные по сравнению с обычным рационом питания. При регулярных тренировках мышцы работают по особой схеме, возрастает нагрузка на промежуточные и так называемые белые или быстросокращающиеся мышечные волокна. Здесь очень важную роль играет белковый обмен. Также немалую роль играют такие свойства мышц, как их эластичность.

Таким образом, регулярные тренировки и спортивные состязания требуют усиленного потребления, а соответственно восстановления в организме белковых соединений, витаминов, солей фосфора и других минеральных веществ. В комплексе с выбором правильного режима питания необходимо определить комплекс продуктов, восстанавливающих организм после занятий пауэрлифтингом. Необходимо провести по разработанной методике тщательный анализ продуктов, употребляемых в пищу каждый день и выяснить, насколько ваш рацион соответствует требованиям к данному виду спорта, чего недостает, или наоборот, в чем избыток.

Расчет рациона следует начать с анализа энергетической ценности вашего ежедневного питания. Другим важным компонентом является белковая ценность еды. Не следует забывать и об углеводах, которые также необходимы при поддержании нужного баланса энергии в организме. Очень осторожно нужно быть с жиросодержащими элементами питания. Здесь опасна передозировка, но и недостаток тоже ничего хорошего не сулит. И не забывайте, что во всем должен быть необходимый баланс между всеми составляющими вашего рациона.

Прием белковых соединений с каждой порцией пищи является необходимым и этому есть три причины:

1. Каждому атлету известно, что ткани мускулов могут расти только при условии наличия достаточного количества белка в организме. Согласно результатам многочисленных исследований, при увеличении суточной дозы потребления белковых соединений значительно ускоряется рост тканей мышц. Большинство профессиональных атлетов ежедневно употребляет не менее 1 грамма белковых соединений на каждый килограмм массы тела.
2. Белки являются наиболее термогенным нутриентом, а это означает, что организмом будет затрачиваться больше энергии для их переваривания и усвоения в сравнении с жирами и углеводами. Таким образом, можно говорить, что благодаря белковым соединениям можно увеличить метаболизм.
3. И последняя причина заключается в том, что белковые соединения самые питательные нутриенты. В результате вы существенно снизите риск переедания при использовании питания и диеты пауэрлифтера с высоким содержанием белковых соединений.
4. А сейчас необходимо дать несколько пояснений к заголовку этого раздела. Важно знать, что не каждое белковое соединение является постным и цельным. Нецельные белки содержат в своем составе не полный перечень аминокислот, необходимых организму. К таким белкам относятся растительные. В то же время белковые соединения животного происхождения относятся к группе цельных.
5. *Не любой животный белок можно считать постным. К таковым следует отнести мясо птицы без кожи, обезжиренные молочные продукты, рыбу, а также постное мясо.*
6. Уже давно известно, что овощи содержат большое количество углеводов, клетчатки, витаминов, антиоксидантов и минералов. Также было доказано, что при использовании высокоуглеводных программ питания организму легче бороться с различными заболеваниями. Например, в Соединенных Штатах для поддержания здоровья рекомендуется ежедневно употреблять не менее 5 овощных блюд.
7. *Не стоит думать, что пять блюд это очень много. В данном контексте под понятием «блюдо» подразумевается чашка салата или сырых овощей.*

Также следует напомнить, что углеводы отличаются своим гликемическим индексом. Вещества, у которых этот показатель высокий, лучше усваиваются и способствуют мощному выбросу энергии. Практически все фрукты и овощи имеют не высокий показатель гликемического индекса, что делает их отличным источником энергии в любое время. А вот остальные углеводы лучше употреблять после завершения тренировочного занятия.Мы все знаем, что такое «здоровая диета». Здоровая диета основывается на натуральных цельных продуктах, а не на полуфабрикатах, содержит сбалансированный объем различных видов пищи, а также дает как раз необходимое количество калорий для поддержания здорового веса. Это тот рацион питания, который советует каждый квалифицированный диетолог. Однако я не думаю, что стандартная «здоровая диета» подходит для таких людей, как мы, которые расширяют возможности своего тела физическими нагрузками. Тяжелые тренировки подвергают организм непривычным нагрузкам, и чтобы полностью приспособиться к ним, необходимо применять специальные приемы питания, чтобы нагрузки укрепляли, а не «ломали» организм. Множество научных исследований показало, что атлеты добиваются лучших результатов, когда внедряют продвинутые практики питания, которые выходят за рамки стандартных рекомендаций.

Один мой хороший друг и очень уважаемый коллега — Джон Берарди, доктор наук, ведущий эксперт по вопросам спортивного питания. (Если его имя звучит знакомо, это потому, что он написал предисловие к этой книге!) Несколько лет назад Джон создал комплексную программу питания для атлетов и поклонников фитнеса, которая называется «Аккуратное Питание». Я считаю, что эта программа представляет собой идеальный гибрид простых старомодных руководств по приему пищи, описанных выше, плюс более передовой, основанный на научном подходе набор рекомендаций со специфическими потребностями питания атлетов.

Суть программы «Аккуратное питание» заключается в 10 привычках питания. Я рекомендую следовать этим рекомендациям в процессе прохождения Программы максимальной силы.

## ПРИВЫЧКА 1: ЕШЬТЕ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА

Доказано, что частое потребление пищи повышает метаболизм тела и ограничивает накопление жиров. Если вы съедите, к примеру, 3000 калорий в день и распределите эти калории на шесть отдельных приемов пищи, ваш организм на самом деле сожжет большую их часть для поддержания температуры тела, чем если бы вы потребили 3000 калорий в два или три приема.

Другое преимущество распределения ежедневного количества калорий между большим числом приемов пищи состоит в том, что вы потребляете меньше калорий за один прием. Когда вы потребляете больше калорий, чем необходимо, чтобы удовлетворить неотложную потребность организма в энергии, много лишних калорий накапливается в виде жира. Чем обильнее приемы пищи, тем больше лишних калорий и тем больше жира вы накопите. Потребляя меньшие порции еды с меньшим временным интервалом, увеличивается вероятность того, что вы потребите достаточное количество калорий за прием, удовлетворяющее неотложные потребности в энергии, и таким образом меньшее количество калорий задержатся в виде жира. Вот пример разумного расписания приема пищи:

* 7:00 УТРА - ЗАВТРАК
* 10:00 УТРА - ПОЗДНИЙ ЗАВТРАК
* 12:00 ДНЯ - ОБЕД
* 3:00 ДНЯ - ПОЛДНИК
* 6:00 ВЕЧЕРА - УЖИН
* 9:00 ВЕЧЕРА - ЕДА ПЕРЕД СНОМ

Когда вы находитесь в суете до, во время и после тренировки, на самом деле получится даже семь приемов пищи в день. Поверьте мне: это проще, чем кажется!

ПРИВЫЧКА 2: ПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛНОЦЕННЫЕ ПОСТНЫЕ БЕЛКИ В КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ

Потребление [белка](http://sportwiki.to/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%B8%D0%BD) с каждым приемом пищи важно по трем причинам. Во-первых, это помогает достигнуть в общем высокого уровня потребления белка, что необходимо для максимализации [роста мышц](http://sportwiki.to/%D0%A3%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F_%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86) и увеличения силы в результате тренировок. Исследования показали, что увеличение потребления белков с нормального уровня (0,5-0,6 г на фунт массы тела ежедневно) до 0,7-0,8 г на фунт массы тела ежедневно максимизирует рост мышц в результате упражнений на сопротивление. Однако большинство продвинутых бодибилдеров и силовых атлетов (включая меня) потребляют как минимум 1 г белков на фунт массы тела ежедневно. В данном случае, как и во многих других, полагаю, лучше следовать примеру тех, у кого мышцы больше и сильнее, чем тому, что предлагают результаты лабораторных исследований.

Белок также является самым термогенным макроэлементом; то есть организму приходится сжигать больше калорий для того, чтобы переварить и усвоить белки, чем для углеводов или жиров. Следовательно, высокобелковая диета повышает метаболизм и уменьшает отложение жиров гораздо эффективнее, чем средне- и низкобелковая диета.

Наконец, белок считается наиболее питательным из трех макроэлементов. Таким образом, если вы соблюдаете высокобелковую диету, уменьшается вероятность переедания из-за голода.

Слова «цельный» и «постный» в формулировке Привычки 2 не случайны. Не все белки цельные, и не все белки постные. Растительные белки являются нецельными (то есть в них отсутствует одна или несколько аминокислот), в то время как животные белки — цельные. Таким образом, следует потреблять белки животного происхождения при каждом приеме пищи. Но не все животные белки постные, то есть пониженной жирности. Цельные молочные продукты и жирное мясо имеют повышенное содержание жиров. Источники постного белка включают постные отрезы говядины и свинины, молочные продукты пониженной жирности или обезжиренные, птицу без кожи, рыбу, а также энергетические белковые коктейли.

Если вы являетесь лакто- или ововегетарианцем, придерживайтесь в диете молочных продуктов пониженной жирности или обезжиренных, яичных белков и изредка целых яиц, а также заменителей молочных белков в качестве источников основной массы белка. Если вы строгий вегетаринец, не ждите, что вам удастся накачать мышцы и увеличить силу так же быстро, как при потреблении животных белков. Исследования показывают, что так не бывает.

ПРИВЫЧКА 3: УПОТРЕБЛЯЙТЕ ОВОЩИ С КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ

Овощи — богатый источник питательной углеводной энергии, витаминов и минералов, клетчатки и антиоксидантов. Доказано, что высокоуглеводная диета дает организму широкий выбор преимуществ для предотвращения заболеваний. Департамент США по вопросам сельского хозяйства рекомендует употреблять в пищу пять овощных блюд для оптимального здоровья ежедневно. Единственный способ достичь этой цели в полном объеме — выработать привычку употреблять какой-либо вид овощей в каждый прием пищи в течение дня.

Может показаться, что пять блюд — довольно обременительно, но «блюдо» не означает много. Под данным словом следует понимать полчашки приготовленных овощей или 1 чашку сырых овощей или салата. Это выполнимо. По сути, если вы посчитаете непрактичным употреблять овощи в определенную трапезу (сколько «удобных» блюд из овощей вы можете назвать?), вы можете нагнать ежедневный норматив, удвоив порцию овощей с другим приемом пищи.

К примеру, если у вас есть большая порция салата объемом в две чашки на обед, 8 унций апельсинового сока и чашка клубники на полдник, а затем четыре или пять побегов приготовленной на пару спаржи на ужин, вы тем самым употребите 6 блюд из фруктов и овощей за один день.

ПРИВЫЧКА 4: УПОТРЕБЛЯЙТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ В ЛЮБОЙ ПРИЕМ ПИЩИ, ОСТАЛЬНЫЕ УГЛЕВОДЫ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Как вы, возможно, знаете, пища, содержащая углеводы, различается по [гликемическому показателю](http://sportwiki.to/%D0%93%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81). Высокогликемичные углеводы быстро усваиваются и дают мощный выброс энергии — кратковременный и зачастую уступающий место последующему чувству летаргии (которое называется возвратная [гипогликемия](http://sportwiki.to/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F)). [Низкогликемичные углеводы](http://sportwiki.to/%D0%9D%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81) усваиваются медленнее и дают сдержанный приток энергии. Более высокогликемичные источники углеводов, такие как хлеб или макароны, замечательно подходят для восполнения запасов «мышечного топлива» после тренировки, но в остальных случаях их тяжелая углеводная нагрузка приводит к слишком активному отложению жиров, поскольку углеводы, которые не нужны для немедленной отдачи энергии или пополнения запаса углеводов в организме, откладываются в виде жира и направляются в жировые ткани (которые накапливают жир в средней части тела).

Все овощи и большинство фруктов имеют низкий показатель гликемичности, поэтому содержащиеся в них жиры будут с меньшей вероятностью откладываться в виде запасов жира. Некоторые фрукты высокогликемичны, но содержат меньшее общее количество углеводов, чем высокогликемичные зерновые продукты питания или сахара, так что они все равно допускают минимальное отложение жиров, если вообще допускают. Таким образом, фрукты и овощи являются лучшим источником энергии «в любое время».

Заметьте, что в основном общий уровень потребления вами углеводов должен варьироваться в зависимости от уровня нагрузки на тренировках, поскольку углеводы являются главным источником энергии для тренировок. Если программа «Максимальная сила» значительно увеличивает нагрузку по сравнению с вашими обычными тренировками и/или вам трудно поддерживать постоянную массу тела в течение первых недель программы, вероятно, вам необходимо увеличить потребление здоровых углеводов (овощей, фруктов и цельных круп), чтобы можно было не так тщательно соблюдать данную привычку. Однако большинству парней удается достичь лучших результатов, четко следуя Привычке 4.

ПРИВЫЧКА 5: УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЗДОРОВЫЕ ЖИРЫ ЕЖЕДНЕВНО

Существуют три основные категории жиров: [насыщенные](http://sportwiki.to/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%8B%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B6%D0%B8%D1%80%D1%8B), мононенасыщенные и полиненасыщенные. Для оптимального здоровья вам необходимо потреблять сбалансированное количество всех трех видов жиров. Большинство американцев употребляют слишком много насыщенных жиров, слишком мало мононенасыщенных жиров и неправильные полиненасыщенные жиры. Высокий уровень потребления насыщенных жиров тесно связан с увеличением веса, одышкой и заболеваниями сердца.

Соотношение ненасыщенных и насыщенных жиров в диете обычного американца равно примерно 1:2. Идеальное соотношение прямо противоположное — 2:1 (то есть вдвое больше ненасыщенных жиров и вдвое меньше насыщенных). Наибольшее количество насыщенных жиров находится, как вы уже знаете, в жирных отрезах мяса, цельных молочных продуктах, жареной пище и выпечке с определенными маслами. Вы можете очень просто и радикально уменьшить потребление вами насыщенных жиров, ограничив потребление таких продуктов. Перейдите с потребления жирного мяса на постное, строго ограничьте себя в потреблении чипсов и картошки фри, откажитесь от продуктов из цельного молока в пользу обезжиренных.

Я уверен, вы также уже знаете, что еще хуже, чем насыщенные жиры, которые можно считать полезными в небольших количествах, измененные [жиры](http://sportwiki.to/%D0%96%D0%B8%D1%80%D1%8B) — искусственные жиры, которые вредны в любом количестве. Измененные жиры создаются, когда в ненасыщенные жиры лабораторным способом добавляются атомы водорода, чтобы сделать их более насыщенными и, в свою очередь, поднять точку их плавления, улучшить их качества для выпечки и продлить срок хранения. К счастью, теперь Администрация США по вопросам продуктов питания и лекарств требует, чтобы информация о наличии измененных жиров была опубликована на упаковке товаров, поэтому стало проще избегать потребления этого самого вредного вида жиров. Выявлено, что высокий уровень потребления измененных жиров приводит к увеличению риска сердечных заболеваний даже больше, чем при высоком уровне потребления насыщенных жиров. В то же время как полиненасыщенные, так и мононенасыщенные жиры понижают общий уровень [холестерина](http://sportwiki.to/%D0%A5%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD) и липопротеина низкой плотности (вредного холестерина). Если вы видите информацию о наличии измененных жиров на этикетке продукта, просто не покупайте его.

Хорошим источником полиненасыщенных жиров являются рыба, фундук и подсолнечное масло. Самым важным видом полиненасыщенных жиров являются жирные кислоты [омега-3](http://sportwiki.to/%D0%9E%D0%BC%D0%B5%D0%B3%D0%B0-3). Жирные кислоты омега-3 — дегидрацетовая кислота и эйкозапентаеновая кислота — являются необходимыми жирными кислотами (НЖК); то есть они не синтезируются в организме, поэтому их необходимо получать в должных количествах из рациона питания. Это проще сказать, чем сделать, поскольку жирные кислоты [омега-3](http://sportwiki.to/%D0%9E%D0%BC%D0%B5%D0%B3%D0%B0-3) разрушаются, когда масла, в которых они содержатся, перерабатываются или подвергаются термической обработке, а большинство источников омега-3 в рационе питания современного человека являются переработанными и/или прошедшими термическую обработку. Многие эксперты полагают, что дефицит омега-3 является самой распространенной проблемой питания в нашем общества — и это то мнение, которое я разделяю после многих лет наблюдения за рационом питания новых клиентов.

Омега-3 образуют более здоровую клеточную мембрану. Они также являются важным возбудителем противовоспалительных компонентов иммунной системы. Потребление составных частей омега-3 доказанно улучшает кардиоваскулярное здоровье, функции симпатической нервной системы, иммунитет, здоровье кожи и множество других параметров здоровья. Лучшие источники жирных кислот омега-3 в общем идентичны лучшим источникам полиненасыщенных жиров: жирные сорта рыбы (лосось, палтус и др.), льняное семя и фундук. К сожалению, нет такого большого числа продуктов с высоким содержанием жирных кислот омега-3. По этой причине я рекомендую всем ежедневно употреблять добавки рыбьего жира.

Есть еще один класс важных жиров, который называется [омега-6](http://sportwiki.to/%D0%9E%D0%BC%D0%B5%D0%B3%D0%B0-6_%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D1%8B), о котором вы, вероятно, также слышали. Жирные кислоты омега-6 в больших количествах встречаются в крупах, яйцах и птице. Диета статистического американца не испытывает дефицита в жирных кислотах омега-6, поэтому не надо прилагать каких-то особых усилий, чтобы включить их в свой рацион, как это необходимо с жирными кислотами омега-3.

Последним, но немаловажным видом жиров являются мононенасыщенные жиры. Хорошими источниками этих полезных жиров являются [оливковое масло](http://sportwiki.to/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE), миндаль, кешью и простое арахисовое масло.

ПРИВЫЧКА 6: НЕ ПЕЙТЕ НАПИТКОВ, СОДЕРЖАЩИХ БОЛЕЕ НОЛЯ КАЛОРИЙ

Один из самых простых способов снизить существенное количество калорий в суточном потреблении пищи — сделать замену некоторых ключевых напитков. Американское общество помешалось на напитках в последние 25 лет, и этот тренд оказал значительное влияние на наши тела. Скромное количество напитков в магазинах радикально увеличилось, и порции также значительно подросли. В настоящее время одна из пяти калорий в рационе статистического американца содержится в напитках.

Замена калорийных напитков питьем с нулевым содержанием калорий (предпочтительно простой водой) позволяет существенно улучшить строение тела без каких-либо других изменений в рационе питания. Такая стратегия была продемонстрирована исследованием, проведенным в Бостонской детской больнице. Исследователи предложили 103 подросткам выбрать безалкогольные напитки, которые им понравились, и затем доставили запас этих напитков в их холодильники дома. Очевидно, что дети на самом деле выпили их, поскольку потребление подслащенных напитков увеличилось на 82% за шесть месяцев. Объекты исследования также теряли один фунт массы тела в месяц в среднем за период эксперимента.

Если вы серьезно настроены на похудение и оздоровление, из жидкостей вы должны регулярно потреблять только воду, [зеленый чай](http://sportwiki.to/%D0%97%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%87%D0%B0%D0%B9) (богатый источник антиоксидантов, почти не содержащий калорий) и протеиновые коктейли.

ПРИВЫЧКА 7: ЕШЬТЕ ЦЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ВМЕСТО ЗАМЕНИТЕЛЕЙ ПРИ ЛЮБОЙ ВОЗМОЖНОСТИ

Ваш организм специально устроен, чтобы принимать и усваивать натуральные, неприготовленные продукты, включая свежие фрукты и овощи, морепродукты и постное мясо. Добиться оптимального здоровья и результата возможно только в том случае, если диета основывается на этих продуктах. Заменители питательных элементов должны занимать лишь крошечное место в вашем рационе.

Некоторые эксперты по вопросам питания полагают, что заменителей питательных элементов в общем следует избегать. С моей точки зрения, такой подход не совсем реалистичный, особенно для мужчин, которые активно качаются в зале. Если вы нацелены на максимальную силу, вам необходимо регулярно потреблять большое количество белков. Откровенно говоря, в основном вы будете есть мясо. Поэтому нет ничего зазорного в том, чтобы перекусывать протеиновыми коктейлями и батончиками и потягивать высокобелковые напитки после тренировки на пути из зала домой.

Хотите верьте, хотите нет, но исследования на самом деле показали, что белковый коктейль до тренировки (и в идеале [углеводы](http://sportwiki.to/%D0%A3%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B)) способствует увеличению мышечной массы в долгосрочной перспективе гораздо лучше, чем только напиток после тренировки. В том случае, если вы не хотите съесть половину куриной грудки непосредственно перед тренировкой, а другую — сразу после, хороший протеиновый заряд — лучший вариант. Я рекомендую BiotestSurge в качестве источника белка до/во время/после тренировки; вы можете найти этот и другие протеиновые порошки в Интернете или в магазинах здоровой пищи.

Существует масса других полезных заменителей питательных элементов, которые считаются допустимыми и даже полезными. Доказано, что [креатиновые](http://sportwiki.to/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD) заменители также повышают силу гораздо эффективнее, чем употребление продуктов, содержащих креатин. Заменители рыбьего жира, как упомянуто выше, значительно упрощают получение жирных кислот омега-3, необходимых для оптимального здоровья. Я еще буду говорить о каждом из этих трех видов заменителей питательных элементов в данной главе.

ПРИВЫЧКА 8: ПЛАНИРУЙТЕ РАЦИОН И ГОТОВЬТЕ ЕДУ ЗАРАНЕЕ

Одно дело знать, что и когда следует есть. Совсем другое дело действительно есть то, что следует и когда следует. Питаться по правилам и в определенной последовательности требует целенаправленного усилия по планированию и приготовлению заблаговременно, чтобы вам не пришлось заезжать в какой-нибудь фастфуд во избежание голодной смерти. Питание требует того же уровня планирования и подготовки, как и сами тренировки. Вы всегда знаете, где и когда вы проведете следующую тренировку и какие упражнения будете выполнять. Точно так же вы должны знать, где и когда вы будете есть на следующий день и более-менее из чего эти трапезы будут состоять. И если какие-либо из этих трапез требуют пройтись по магазинам, очень важно, чтобы вы заранее совершили покупки.

Есть несколько простых способов быть уверенным, что у вас всегда есть необходимые продукты в нужное время. Первый — наметить рестораны, в которых подают здоровую еду, недалеко от вас. Если вы планируете питание на следующий день и знаете, что будете находиться далеко от дома или одного из ресторанов, и не можете взять еду с собой, просто выберите один из ресторанов из своего списка, до которого вы сможете добраться для данного приема пищи, и заказывайте разумно.

Другой способ — быть уверенным, что на вашей кухне всегда есть запас постных источников белка, свежих овощей и других полезных продуктов. Выберите один день для закупок на следующую неделю и постарайтесь не покупать больше, чем необходимо, чтобы продержаться следующие семь дней, так чтобы у вас не закончились достойные варианты и не пришлось вызывать доставку из пиццерии и сбивать свой настрой. Одна из стратегий, которой я успешно придерживался, — наготавливать еду на выходных и замораживать все, что я не собираюсь употреблять сразу. Когда среди недели случается запарка, можно просто разморозить и съесть приготовленное, вместо того чтобы заново готовить целый обед.

Запасы полезных закусок в машине и на работе позволяют легко справляться с потребностями в еде в середине утра или вечера. Варианты для машины и офиса включают в себя фрукты, ореховые ассорти, низкоуглеводное говяжье вяленое мясо, белковый порошок и протеиновые батончики (в крайнем случае).

И наконец, я советую вам составить список обедов и других блюд, которые вы сможете приготовить дома. Если вам нравится готовить, это очень легко осуществить; нужно просто найти рецепты, которые учитывают постные белки, овощи, разнообразие и отсутствие высокогликемичных углеводов (за исключением после тренировки). Если вам не нравится готовить, найдите рецепты, которые учитывают приведенные выше параметры, а также быстро и легко готовятся.

ПРИВЫЧКА 9: ЕШЬТЕ КАК МОЖНО БОЛЕЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Разные продукты содержат различный набор элементов. Нет такой еды, которая содержала бы все необходимые организму вещества, а в некоторых продуктах содержатся элементы, которые встречаются лишь в немногих других продуктах или ни в каких других. Это в особенности относится к растительной пище, которая содержит десятки полезных фитонутриентов (не необходимых, но в высшей степени полезных растительных питательных элементов, многие из которых действуют как антиоксиданты), которые во многом помогают организму. Поэтому лучший способ быть уверенным в том, что ваш организм получает достаточное количество питательных элементов, — постоянно употреблять в пищу как можно большее разнообразие продуктов.

Я имею в виду, нужно не просто брать продукты из основных продуктовых групп. Я говорю о том, что следует употреблять различные продукты внутри каждой продуктовой группы. Животный белок можно получать не только из говядины. Салат романо не должен быть единственным зеленым овощем в вашем рационе. Идея ясна.

Самое большое потенциальное разнообразие в рационе можно обеспечить овощами. Каждый вид овощей содержит набор элементов, слегка отличный от любого другого овоща. Смешивая овощи в своем рационе, вы обеспечите организм наиболее полным набором полезных растительных элементов. Пятью основными овощными категориями являются: темно-зеленые, оранжевые, бобовые, крахмалосодержащие овощи и прочие овощи. В таблице перечислены примеры из всех категорий.

Постарайтесь регулярно включать овощи из всех категорий в свой рацион.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕМНОЗЕЛЕНЫЕ** | **ОРАНЖЕВЫЕ** | **БОБОВЫЕ** | **КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ** | **ПРОЧИЕ** |
| КИТАЙСКАЯ КАПУСТАБРОККОЛИБРАУНКОЛЬЗЕЛЕНЬСАЛАТ-ЛАТУКЛИСТОВАЯ КАПУСТАГОРЧИЦАСАЛАТ РОМАНОШПИНАТРЕДИСКРЕСС-САЛАТ | ТЫКВАОРЕХИМОРКОВЬБАТАТ | БОБЫСПАРЖЕВАЯ ФАСОЛЬНУТОБЫКНОВЕННАЯ ФАСОЛЬЧЕЧЕВИЦАЛИМСКАЯ ФАСОЛЬТУРЕЦКИЕ БОБЫПЯТНИСТАЯ ФАСОЛЬСОЕВЫЕ БОБЫЛУЩЕНЫЙ ГОРОХБЕЛАЯ ФАСОЛЬ | КУКУРУЗАЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕККАРТОФЕЛЬ | АРТИШОКИСПАРЖАСВЕКЛАБРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТАКАПУСТА ЦВЕТНАЯКАПУСТАОГУРЦЫБАКЛАЖАНСТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬОКРАЛУКСЛАДКИЙ ПЕРЕЦПОМИДОРЫОВОЩНОЙ СОКЦУКИНИ |

ПРИВЫЧКА 10: НЕ НАРУШАЙТЕ ПРАВИЛА БОЛЕЕ 10% ВРЕМЕНИ

По плану «Аккуратного Питания» вы будете питаться в среднем 6 раз в день, или 42 раза в неделю. Чтобы получить все преимущества данной системы, вы не должны нарушать правила более 10% времени, или, проще говоря, более 4 раз в неделю. Это немного, поэтому постарайтесь следовать правилам в каждый прием пищи. Когда вы нарушаете правила, считайте, что это «вода под мостом», не надо на этом зацикливаться. Просто в следующий раз ешьте правильно, и в следующий раз, и в следующий.

**вопрос о КАЛОРИЯХ**

Большинство схем питания начинаются с того, как много следует есть, а затем советуют, что (и, возможно, когда) есть. «Аккуратное Питание» отличается от них. В данной системе вы можете есть столько, сколько хочется. Почему? Потому что, если вы следуете десяти Привычкам Питания, последовательно тренируетесь и сосредоточены на исполнении, как я советовал, вы просто не сможете съесть больше калорий, чем того требует ваш организм, чтобы «заправиться» и нарастить мышцы.

Считать калории совершенно необязательно; я никогда не заставляю своих клиентов делать этого. Все, что от вас требуется, — есть достаточно, чтобы чувствовать комфортную сытость после каждой трапезы. Со временем вы научитесь потреблять правильное количество пищи инстинктивно. Качество вашего питания, регулярность приема пищи и упорная работа в зале объединятся таким образом, что не будет оставаться «лишних» калорий, которые могут отложиться в виде жира, после того как мышцы получат необходимое количество «топлива».