

Диета для набора мышечной массы

Над этой статьей трудились лучшие профессионалы, взяв за основу не только данные диетологов, но и

информацию о применении различных диет в практике бодибилдинга. Статья представляет собой не

просто описание определенной диеты, а полноценное руководство для бодибилдеров любого уровня

подготовленности, позволяющее понять основы и нюансы спортивного питания, составить для себя

индивидуальный рацион и укрепить с его помощью здоровье, а также достичь наилучших результатов в

бодибилдинге.

Описанная в статье диета может быть использована в течение достаточно длительного времени и не

имеет, в отличие от непрофессионально составленных диет, особенностей и начала и окончания. Стоит

помнить только то, что уменьшать или увеличивать объемы потребляемой пищи следует постепенно,

чтобы предотвратить развитие возможных метаболических нарушений и расстройств желудка. Необходимо

дать организму достаточно времени на адаптацию к особенностям нового режима питания.

Главные принципы данной диеты

1. Питание 5–6 раз в течение суток

Во время набора мышечной массы питаться необходимо достаточно часто. Наиболее подходящим

количеством приемов пищи является 5–6 раз в течение суток. Питание с такой частотой не

перегружает пищеварительную систему, а питательные вещества небольшими порциями постоянно

поступают в кровь. Таким образом, мышцы на протяжении всего дня будут получать подпитку. В

случае, если аналогичный объем пищи съедается в 3 приема, избыточное количество питательных

веществ, поступающих в организм, уйдет не на подпитку мышечной массы, а на образование жировых

отложений, избавиться от которых в условиях высококалорийной диеты невозможно.

2. Пища с повышенной энергетической ценностью

Порядка 70% пищи, съедаемой в течение дня, должно быть максимально калорийной, чтобы не допустить

перегрузок пищеварительной системы. К тому же, при повышенном потреблении низкокалорийных

продуктов питательные вещества усваиваются значительно медленнее. Не стоит совершенно

отказываться от полезных фруктов и овощей, но долю их в ежедневном рационе

Диета для набора мышечной массы

необходимо снизить до

30% и менее. Овощи и фрукты содержат растительную клетчатку, стимулирующую сокращения кишечника и

мешающую перевариванию высококалорийной пищи.

3. Пониженное содержание быстрых углеводов и жиров

Во время диеты очень важно ограничить употребление пищи, насыщенной жирами. К такой пище

относится сало, жирное мясо, сливочное масло и маргарин, колбасы и так далее. Для роста мышечной

массы организм использует, прежде всего, углеводы, а жиры, при условии достаточного поступления

питательных веществ, откладываются в жировых клетках, адипоцитах.

Опасно употреблять также продукты, содержащие быстрые углеводы, такие как сладкие фрукты,

хлебобулочные и кондитерские изделия. Даже в условиях избыточного поступления питательных

веществ, быстрые углеводы ускоренно впитываются в пищеварительном тракте, что повышает уровень

сахарозы в крови. Защитной реакцией организма на резкое повышение уровня сахара является перевод

глюкозы в жир, что крайне нежелательно во время диеты.

Употреблять продукты, содержащие быстрые углеводы, рекомендуется после тренировок. В это время

органы и мышцы способны быстро утилизировать большие объемы глюкозы, вследствие повышенной

секреции (выделения) инсулина. Инсулин, являясь естественным анаболиком, крайне важен во время

набора мышечной массы.

4. Режим питья

Во время диеты многие реакции обмена веществ начинают работать в более интенсивном режиме, что

приводит к необходимости повышенного потребления воды. С учетом воды, содержащейся в продуктах,

оптимальное суточное количество жидкости составляет порядка 3-х литров. Ни в коем случае нельзя

допустить дегидратации организма.

5. Выверенный режим приема пищи

Объемы пищи, во время диеты для набора массы, обязаны быть приблизительно равными, но порядка 70%

дневного рациона должно приходиться на отрезок дня до 16 часов. На ночь не рекомендуется есть

жирное или сладкое. Употребляемая перед сном пища должна легко усваиваться и содержать много

Диета для набора мышечной массы

белка. Идеальным выбором для вечернего рациона являются овощи (в том числе бобовые), птица, рыба,

яйца, салаты и кисломолочные продукты.

Рацион до начала тренировки. За 2 часа до начала тренинга необходимо поесть, при этом пища должна

содержать медленные углеводы. Идеально для этих целей подходят каши, мучные продукты, овощи.

Перед тренировкой гликогеновые депо должны быть загружены углеводами для обеспечения энергией

мышц и мозга.

Рацион после тренинга. Спустя 20–30 минут после тренинга необходимо плотно поесть. Этот прием

пищи должен быть самым большим за день. В случае, если вы принимаете гейнер (протеиновый

коктейль) после тренировок, прием пищи лучше отложить на час-полтора. Данный прием пищи обязан

включать в себя продукты, обогащенные медленными углеводами и белками. После тренинга можно

позволить себе и некоторое ограниченное количество быстрых углеводов.

6. Соотношение питательных веществ (в калориях)

Углеводы – 50–60%. Во время диеты необходимо принимать максимальное количество медленных

углеводов.

Белки – 30–35%. Идеальным вариантом является отдельное получение белков из пищи и спортивного

питания равными долями.

Жиры – 10–20%

Если ограничить количество жиров до уровня менее 10%, это может вызвать перестройку обмена

веществ. В пищу лучше потреблять только растительные жиры, потребление жирной рыбы можно не

ограничивать.

Не следует принимать данное соотношение питательных веществ за константу. Каждый организм

индивидуален, а потому для каждого спортсмена очень важно найти свое соотношение, наиболее

эффективное.

Ключевой принцип для увеличения мышечной массы

Растет мышечная масса начинает в тот момент, когда эквивалентный объем энергии, поступающей в

организм с пищей, превышает объем энергии, который расходует организм в процессе

жизнедеятельности. Не стоит забывать, что для человеческого организма свойственно поддержание

Диета для набора мышечной массы
гомеостаза (перманентно постоянного состояния внутренней среды). По этой причине
увеличение

калорийности потребляемой за день пищи на 10% или даже на 30% скорее всего не
приведет к

изменению мышечной массы. Для этой цели калорийность стоит повысить на 50, а
иногда и на 100%.

Индивидуальный объем пищи, который потребуется для увеличения мышечной массы,
можно рассчитать по

следующей методике:

Постепенно наращивайте калорийность суточного рациона, до того момента, когда
еженедельная

прибавка в весе не составит порядка 700 г. При большем или меньшем показателе
прибавки веса

следует снизить или увеличить калорийность.

Во время диеты следует взвешиваться не реже одного раза в три дня. Как правило,
для того, чтобы

отрегулировать свой рацион, требуется не больше месяца

Меню спортсмена

Большинство бодибилдеров рано или поздно сталкиваются с проблемой выбора
продуктов для

ежедневного питания. Именно поэтому мы посчитали не лишним перечислить все
продукты, из которых

легко можно составить свой рацион во время диеты для набора мышечной массы.
Большая часть

продуктов содержит целый комплекс питательных веществ, а потому данное
разделение весьма условно.

Не следует потреблять один и тот же продукт в течение длительного времени
постоянно, иначе на

психологическом уровне к нему выработается отвращение. В индивидуальном меню
следует чередовать

различные продукты.

Продукты с обильным содержанием белков

Продуктов с высоким содержанием белка в природе отнюдь не так много. Наиболее
доступные и

популярные из них, это (продукты перечислены в порядке их ценности для
бодибилдера):

Мясо. Во время диеты можно потреблять любое нежирное мясо. Мясо птицы является
наиболее

предпочтительным, ввиду его низкой жирности и легкого усвоения.

Рыба и морепродукты. Жирная рыба богата рыбьим жиром, который не только не
вреден, но и полезен

во время набора мышечной массы.

Молочные продукты. Следует употреблять преимущественно обезжиренные продукты:
кефир, сыр,

йогурты, творог, молоко и т.д.

Яйца. Во время диеты рекомендуется съедать по 6–8 яиц ежедневно. Не следует

Диета для набора мышечной массы

опасаться за

повышение уровня холестерина. Доказано, что яйца никак не влияют на него. Бобовые. Горох, фасоль и бобы – это главные растительные источники белков. Несмотря на невысокую

ценность растительных белков, врачи диетологи рекомендуют включать бобовые в рацион спортсменов.

Соя умышленно не включена в этот список, ввиду ее высокой гормональной активности.

Орехи. В своем составе орехи содержат не только белки, но и витамины, а также ценные

микроэлементы.

Зерновые

Каши содержат в своем составе в большинстве своем медленные углеводы, белки, а также немаловажные

микроэлементы и витамины. К наиболее полезным относят овсяную, гречневую, кукурузную, пшеничную и

рисовую каши.

Макаронные изделия. Предпочтительно использование в пищу продуктов из муки твердых сортов

пшеницы, а также муки максимально грубого помола.

Хлеб. Следует ограничить потребление белого хлеба и употреблять больше черного. Мюсли и хлопья не только полезны, но и вносят в меню спортсмена некоторое разнообразие.

Овощи и грибы

Среди овощей наибольшей популярностью неизменно пользуется картофель. Из этого корнеплода можно

приготовить не менее 100 блюд. Однако картофель является богатым источником крахмала, который

усваивается очень медленно. Именно поэтому следует ограничивать потребление картофеля и овощей в

целом, чтобы избежать расстройств желудка.

Орехи

Фундук, грецкие орехи, арахис, фисташки и семечки абрикоса – очень ценные источники углеводов в

меню спортсменов.

Фрукты и зелень

Эти продукты содержат полезные минералы и витамины. Тем не менее, зелень и фрукты содержат

клетчатку и быстрые углеводы, а потому применение их лучше ограничить, чтобы не перегрузить

пищеварение.

Жиры

Рекомендуется принимать не только жиры, но и жирные кислоты Омега-3. В остальных случаях следует

принимать растительные жиры и рыбий жир, причем в любых количествах.

Сочетание диеты со спортивным питанием

Рекомендуемые добавки для набора массы

Данную диету можно сочетать со спортивными добавками. Спортивное питание поможет набрать мышечную

Диета для набора мышечной массы

массу намного быстрее и удовлетворит возросшие от нагрузок потребности организма в жизненно

важных микроэлементах.

Протеиновые коктейли принимают в перерывах между приемами пищи, перед отходом ко сну, сразу по

пробуждению и после тренинга. В том случае, если вместо чистого протеина принимается гейнер, его

необходимо принимать только после тренировки.

Строго рекомендуется принимать особый витаминно-минеральный комплекс, ввиду недостаточного

содержания в рационе бодибилдеров фруктов и зелени.

Креатин принимают строго после тренинга, смешивая его со сладкими соками, гейнером или

протеиновым коктейлем. Так он наиболее эффективно усваивается мышцами.