

Как за счет питания повысить секрецию собственного тестостерона  
Напомним механизм выработки организмом собственного тестостерона. Гипоталамус (гормональная железа внутренней секреции,

находящаяся в головном мозге) секретирует гормон гонадотропин, который в свою очередь вызывает выработку лютинизирующего

гормона. Этот гормон, попадая в кровяное русло, в конце концов добирается до мужских половых желез и отдает команду

специальным ферментам на переработку холестерина в тестостерон. Так как тестостерон ответственен за рост тканей организма,

а доставку строительных компонентов осуществляет питание, отсюда следует, что ваш рацион прямым образом регулирует

выработку тестостерона.

Правила питания для увеличения секреции собственного тестостерона

Больше калорий. На 1 кг собственного веса должно приходиться минимум 40-50 кал  
Ешьте плотно, но не пере едайте. Учитывая правило 1, помните, что пере едать нельзя, т. к. лишние калории превращаются в

жир.

Имейте в виду, что жировая ткань является эндокринным органом. Она производит несколько гормонов, и некоторые из них

управляют нашим чувством голода. Так что, чем больше у вас на теле жира, тем сильнее хочется есть. Хуже всего то, что

именно в жировой ткани происходит ароматизация (превращение) тестостерона в женский половой гормон эстрадиол. Причина

этого явления в том, что зловердный энзим ароматаза накапливается и хранится в жировых клетках. И чем больше вы накопите

жира, тем больше будете терять тестостерона.

На 1 кг собственного веса принимайте не менее 4 г углеводов. Но не перебарщивайте с клетчаткой, т.к. ее высокое содержание

в рационе тормозит выработку тестостерона (совсем отказываться от клетчатки по соображениям здоровья не стоит). Можете

смело налегать на макароны, белый рис и сдобу. Кстати, лучшим станет соотношение углеводов к протеину 2:1.

Протеин нужно принимать в строго определенных дозах, примерно 2-3 г на 1 кг веса тела. Если доза будет значительно выше,

это может отрицательно сказаться на секреции тестостерона. Протеин из животных продуктов (говядина и птица) гораздо лучше

Как за счет питания повысить секрецию собственного тестостерона растительных влияет на секрецию тестостерона. Принимайте сывороточный протеин. Очень мощно на повышение уровня собственного тестостерона влияет прием сывороточного

протеина до и после тренировки. Действие многократно усилится, если после тренинга принять его с быстрыми углеводами. Принимайте качественный соевый протеин. На уровень самого тестостерона он никак не влияет, но замедляет его превращение в

эстроген.

До 30% калорийности вашего рациона должно обеспечиваться жирами. Полиненасыщенные жиры, которые содержит рыба и другие

растительные масла на повышение уровня тестостерона влияют слабо. Поэтому вам нужны так называемые «вредные» насыщенные

жиры из говядины и яичных желтков, так как в них содержится холестерин, из которого и производится тестостерон.

Злоупотреблять ими, конечно, не стоит, но в рационе они должны присутствовать. Потому что их недостаток негативно

сказывается на уровне тестостерона.

Употребляйте продукты, содержащие цинк, который нейтрализует фермент ароматазу. В итоге меньше тестостерона конвертируется в

опасный для мужчины женский эстрадиол. Много цинка в бобовых, цельном молоке, орехах, креветках, курице и говядине.

Включайте в пищу крестоцветные растения. Чтобы блокировать уровень эстрогена (женского полового гормона, находящегося в

вашей крови), принимайте с обычным питанием крестоцветные растения (любые виды капусты, редька, репа, редис, кольраби,

брокколи, брюква). Данные растения содержат специальные соединения, которые блокируют эстроген и снижают его уровень в

крови. За счет этого эффекта тестостерон более выражено проявляет свое действие. Ни в коем случае не злоупотребляйте алкоголем. Так как после его приема тестостерон практически мгновенно преобразуется в

эстроген. Механизм такого действия алкоголя пока не разгадан наукой. Есть мнение, что прием спиртного «выключает» гипофиз,

и он в свою очередь перестает посылать сигналы по выработке тестостерона. На следующий день гормональная секреция

восстанавливается. Однако если приему алкоголя предшествовала большая физическая нагрузка, то восстановление идет хуже и

затягивается. Безопасная норма алкоголя при активном силовом тренинге - пара бокалов легкого вина в неделю.

Как за счет питания повысить секрецию собственного тестостерона  
Спорное вегетарианство. Отказ от мяса и переход на овощи поначалу и вправду улучшает самочувствие. Знаете, почему? Главное

условие здоровья - правильный кислотно-щелочной баланс. У большинства людей, которые следуют традиционному рациону

питания, организм «закислен». Овощи ощелачивают внутреннюю среду и восстанавливают кислотно-щелочное равновесие. Только и

всего. Тем не менее многие болезни проходят как по волшебству. Зато потом у вас с набором массы могут начаться проблемы -

овощная диета напрочь лишена животных жиров, вместе с ними и холестерина - основного сырья для производства тестостерона.

Если вы убежденный вегетарианец, по крайней мере не лишайте себя с пищей холестерина и не забывайте о рыбе, сыре и яйцах.

Внимание! Данные рекомендации, как вы заметили, сильно отличаются от традиционного рациона бодибилдера (который учитывает

принципы здорового питания) креном в «нездоровую сторону». Но именно при таком рационе в сочетании с силовым тренингом

организм вырабатывает тестостерон в максимальном количестве. Однако, чтобы не случилось ситуации, когда в погоне за

мышцами терялось здоровье, придерживайтесь такого питания только во время периода интенсивного набора мышечной массы.

Причем не дольше 1,5-2 месяцев. Далее возвращайтесь к традиционному бодибилдерскому меню.