

### Питание после тренировки

После тренировки в ближайшие 20–30 минут вам необходимо принимать пищу, которая богата углеводами

и белками. Это единственный случай, когда допускается питание с быстрыми углеводами – углеводами,

с так называемым, высоким гликемическим индексом. Этот период времени в организме бодибилдера

медики называют послетренировочным, когда открыто белково-углеводное (или по-другому

анаболическое) окно. Поэтому питание после тренировки необходимо для активации роста и

восстановления мышц, так как все питательные вещества включены в анаболические процессы

организма.

Употребление углеводов после тренировки

Целесообразнее всего принимать углеводы в легкодоступном виде из простых источников. Вам

необходимо добиться подъема уровня инсулина в крови, а этот гормон обладает антикатаболическими и

анаболическими свойствами. Углеводы жизненно важны после тренировки для восполнения потраченной

энергии, и если организм не сможет получить их в достаточном количестве, то может начаться

процесс разрушения тканей. Это происходит в следствие катаболических процессов, происходящих

после серьезных нагрузок.

Необходимое количество углеводов после тренировки равно 60–100 г.

Подходящие углеводные продукты

Картофель (желтый, сладкий)

Хлеб и хлебобулочные изделия

Сладкие соки

Макаронные изделия из мягких сортов пшеницы

Мед и сладкие кондитерские изделия (в умеренных количествах)

Белый рис

Протеин после тренировки

После тяжелых тренировок рекомендуется пить протеиновые коктейли с быстрым белком. В качестве

альтернативы подходит и порция гейнера, который наряду с протеином также является и источником

углеводов. С их помощью вы можете увеличить скорость синтеза новых белков в мышцах в 3 раза

минимум. Протеины, кроме того, оказывают ярко выраженное восстановительное действие на мышечные

ткани и увеличивают секрецию инсулина.

Необходимое количество протеина после тренировки равно приблизительно 20–30 г.

Белковые продукты

## Питание после тренировки

Любая птица  
Нежирная рыба  
Яйца (в отварном виде или омлет)  
Нежирное мясо  
Творог

Альтернативное мнение

Достаточно большое число медиков считает, что информация о том, что после тренировки открывается

анаболическое окно, и в это время белок идет на построение мышц, – всего лишь миф, который

полезен фирмам-изготовителям протеиновых коктейлей.

На самом деле, протекание восстановительного процесса, как утверждается, начинается с устранения

кислородного долга и в первую очередь восстанавливается энергетический гомеостаз мышц, нарушенный

во время усиленных упражнений. Так в течение первого времени, минуты и часы после тренировки,

организм желает восстановить уровень АТФ в клетках и макроэргических фосфатов. Происходит это

благодаря окислительным процессам. Так же в первые двое суток после занятий бодибилдингом

происходит обратный синтез гликогена в печени и мышцах, что так же затрагивает энергетический

потенциал организма в целом, увеличивая его. И до тех пор, пока организм полностью не восстановит

уровень АТФ в мышцах, процесс белкового синтеза (анаболизма) и не начнется. А, следовательно,

повышенная потребность мышц в пластических материалах (в частности, в белке) возникнет не ранее,

чем через 1–2 суток после тренировки. В результате, включение в рацион протеинов и углеводов

принесет пользу разве что вашему продавцу коктейлей и добавок.

Есть исследования, которые опровергают это альтернативное мнение. Смотрите рисунок ниже.

Не стоит употреблять жирные продукты после тренировок, так как жиры имеют свойство тормозить

усвоение углеводов и белков.

В течение первых 1–2 часов по окончании тренировки будет правильным исключить все продукты,

содержащие кофеин, а также стимуляторы любого характера: будь то чай, кофе, какао, шоколад и пр.

Кофеин влияет на работу инсулина и, вследствие этого, препятствует загрузке гликогена в печень и

## Питание после тренировки

мышцы.

Как питаться по окончании тренировки при похудении

Если вы преследуете иную цель, а именно снижение жировой массы, то и тактика питания для вас

будет кардинально иной. Не стоит принимать пищу в течение первых часов после занятий в

тренажерном зале. Такое поведение будет наиболее грамотным, поскольку с пищей поступает и

энергия, устраняющая необходимость расходования своих собственных жиров. После тренировки в крови

присутствует немало жировых молекул, высвобожденных из клеток жира, и, в то же время,

активизированных метаболических процессов, которые уничтожают свободные жиры еще длительное

время. Питание, последующее за тренировкой, вернет все свободные жиры в ткани, а также начнет

использовать пищевую энергию.