

Продукты, богатые белком

Достаточное количество белка в рационе может оказаться тем секретным ингредиентом, который

отличает настоящего Атланта от щуплого доходяги. Изучим богатые протеином продукты для набора

мышечной массы.

Автор: Демиен Мейз

Итак, вы полны решимости накачать внушительную мускулатуру? Хорошо, в таком случае начинать

следует с поедания большого количества качественного протеина. Протеин закладывает фундамент для

строительства всех мышц, а без этого фундамента в вашем организме ничего не будет расти. От того,

сколько белка вы получаете ежедневно, будет зависеть, сможете вы превратиться в настоящего

громилу или так и останетесь костлявым задохликом.

В этой статье я планирую детально пройтись по основным источникам протеина. Буду указывать

абсолютное количество белка в продукте, расскажу о том, что делает каждый источник протеина

уникальным, а также остановлюсь на биологической ценности и других характеристиках источников

белка, которые пойдут на пользу вашему организму. Главная задача этого материала – дать вам

максимум информации о высокобелковых продуктах и рассказать о том, как они влияют на набор

мышечной массы.

Биологическая ценность

Я буду приводить биологическую ценность (БЦ) каждого источника белка, а потому важно, чтобы вы

понимали, что скрывается за этим понятием. Биологическая ценность – это фактическое количество

белка, которое остается в организме и идет на синтез протеина. Проще говоря, БЦ показывает,

сколько белка ваш организм сможет использовать для мышечного роста. Биологическая ценность

варьирует в пределах от 50 до 100%, и чем она выше, тем лучше. Все источники белка, рассмотренные

в этой статье, обладают очень высокой биологической ценностью.

Источники белка

Куриное мясо

Продукты, богатые белком: куриная грудка

Биологическая ценность: 79

Протеин: 25 грамм на 100 грамм продукта (25%)

Продукты, богатые белком

На протяжении многих лет курятина была сердцем любой диеты, нацеленной на мышечный рост. Куриное

мясо без кожи и костей примерно на 25% состоит из белка с высокой биологической ценностью – 79. В

процессе приготовления курятина становится сухой, а придать блюду остроты вы можете с помощью

приправ, специй, пряностей и нежирного соуса.

Курица – это великолепный выбор для любого приема пищи в любое время суток. Я рекомендую

ежедневно съедать как минимум одну порцию (150–300 грамм) куриного мяса. И старайтесь покупать и

готовить куриное мясо без кожи, потому что именно кожа содержит львиную долю жиров и холестерина.

Рыба

Биологическая ценность: 83

Протеин: 25 грамм на 100 грамм продукта (25%)

Рыба – это не только прекрасный источник белка и мощный катализатор мышечного роста, но и очень

полезный для здоровья продукт, богатый незаменимыми жирными кислотами класса омега-3. Как и

курица, рыба примерно на 25% состоит из белка, но обладает чуть большей биологической ценностью –

83. К тому же рыба является поистине универсальным продуктом с массой способов приготовления.

Продукты, богатые белком: лосось

Пожалуй, самый дешевый вариант включения рыбы в рацион питания – это тунец. Тунец продается в

консервированном виде и стоит копейки, а его единственным недостатком является специфический

«рыбный» запах и привкус, который можно легко замаскировать с помощью лимона, пряностей или

кисло-сладкого соуса.

Говядина

Продукты, богатые белком: говядина

Биологическая ценность: 80

Протеин: 25 грамм на 100 грамм продукта (25%)

Говядина является великолепным высокобелковым продуктом, который примерно на 25% состоит из

протеина. Также говядина богата витамином B12, цинком и железом, которые играют важную роль в

сохранении и преумножении здоровья и способствуют формированию сильной иммунной системы.

Туша животного разделяется на множество частей, которые отличаются своими питательными

Продукты, богатые белком

свойствами, кроме того, вы можете купить рубленую говядину или говяжий фарш. Важно понимать, что

при покупке мяса надо выбирать самые постные части. Жиры говяжьего мяса принесут в ваш рацион

лишние калории, что не всегда уместно при наборе сухой мышечной массы.

Обязательно включайте в свое меню говядину как минимум 2-3 раза в неделю. Это будет гарантией

того, что ваш организм получает достаточное количество аминокислот, которые создают благоприятную

для мышечного роста анаболическую среду.

Яйца

Биологическая ценность: 88-100

Протеин: 10-12 грамм на 100 грамм продукта (примерно 11%)

В рейтинге «лучших источников белка» яйца занимают вторую строчку сразу за сывороточным

протеином. Яйца характеризуются предельно высокой биологической ценностью и очень богаты омега-3

жирными кислотами. Омега-3 жирные кислоты повышают эффективность иммунного ответа и способствуют

ускорению восстановления после изнурительных силовых тренировок.

Продукты, богатые белком: яйца

Почти весь протеин сосредоточен в яичном белке. Яйца часто обвиняют в том, что они содержат много

холестерина, но вас это должно беспокоить только в том случае, если вы едите яйца целиком.

Холестерин находится в яичном желтке, а не в белке.

Яичный белок не слишком аппетитный, а потому к яичным белкам вы можете добавить несколько цельных

яиц. Например, можете взять пару цельных яиц и 4 порции яичного белка. Вареные цельные яйца

хороши тем, что вы можете без труда отделить белок от желтка. Кроме того, яйца, сваренные

вкрутую, не впитывают лишнего жира в процессе приготовления, так как готовятся в воде, да еще и в

скорлупе.

Молочные продукты

Биологическая ценность: 80

Протеин: варьирует в зависимости от типа продукта

В целом молочные продукты относятся к хорошим источникам протеина, но у них есть один недостаток,

а именно высокое содержание жира. Пожалуй, среди молочных продуктов двумя лучшими источниками

Продукты, богатые белком

белка являются нежирный творог и обезжиренное молоко. Эти продукты не только богаты протеином и

почти не содержат жиров, но и служат прекрасным источником кальция. С каждой порцией творога или

обезжиренного молока ваш организм получает от 150 до 350 мг кальция, а кальций укрепляет костную

ткань и предупреждает развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата. И, конечно, не будем

забывать о том, что кальций играет ключевую роль в процессах мышечного сокращения.

Продукты, богатые белком: молочные продукты

Протеин, содержащийся в молочных продуктах, примерно на 80% состоит из казеина и на 20% – из

сывороточного белка, что объясняет высокую биологическую ценность и усвояемость молока. Как

правило, обезжиренное молоко содержит от 3,5 до 5% белка, так что с одним стаканом (250 мл)

молока вы можете получить до 15 грамм легкоусвояемого и полноценного белка.

Разнообразие – залог успеха

Каждый из рассмотренных в этой статье источников белка по-своему хорош и полезен, а потому нельзя

говорить о каком-то «самом лучшем протеине для мышечного роста». Если вы хотите создать в

организме оптимальную анаболическую среду для набора сухой мышечной массы, вы должны регулярно

включать в рацион все перечисленные выше источники белка.

Второй момент, на котором я должен акцентировать ваше внимание, связан с выбором времени для

приема высокобелковой пищи. Что это значит? Это значит, что вы должны подкармливать мышцы, когда

они наиболее в этом нуждаются, и поддерживать высокий уровень белка в организме на протяжении

всего дня. Для этого следует равномерно распределять суточное потребление протеина на 6–7 приемов

пищи. И обязательно давайте организму солидную порцию белка сразу после тренировки.

Наконец, не забывайте об углеводах и калориях. Чтобы расти и обеспечивать организм достаточным

количеством энергии для преодоления изматывающих тренировочных сессий, вы должны регулярно есть

богатую углеводами пищу. Приток дополнительных калорий – еще один ключ к мышечному росту, ведь

пока вы сжигаете больше топлива, чем получаете, вы не можете расти!