

## Руководство по питанию Альфа-самца

Авторы книги «Мужчина 2.0: создание Альфа-самца» составили для тебя генеральный план создания

лучшей, сильнейшей, быстреей и более мужественной версии самого себя! Начни с выбора топлива,

которым ты будешь заправлять этот идеальный механизм!

Авторы: Адам Борнштайн и Джон Романьелло

Вопрос: что вам нужно знать о питании для набора мышечной массы и потери жировой?

Опросите 100 человек, и вы получите ответ «протеин». И, черт побери, это будет единственный

вариант ответа у большинства респондентов! Поверьте. Мы проверяли. На самом деле, тут нечему

удивляться. Мышцы состоят из протеина. Протеин вызывает чувство насыщения. Протеин положил конец

Холодной Войне.

Ладно, может с войной мы и погорячились. Протеин действительно очень важен, но правда заключается

в том, что он является лишь маленькой частью сложнейшей пищевой головоломки. Наблюдая за людьми,

которые безуспешно пытаются решить эту головоломку, мы решили написать «Мужчина 2.0: создание

Альфа-самца». В конце концов, если бы все мужчины знали, что им нужно есть помимо протеина, мы бы

не оказались в столь затруднительном положении. Спросите, в каком-таком положении?

Мы взрастили поколение мужчин с катастрофически низким уровнем тестостерона и соматотропина; они

испытывают колоссальные трудности с мышечным ростом и потерей жира, но наслаждаются радостями

жизни. Наверное, и вы думаете, что уровень гормонов снижается из-за возраста, а фармацевтические

компании убеждают вас, что единственным способом устранения гормонального дисбаланса являются

лекарственные препараты. И первое, и второе – неприкрытая ложь. Тем временем, за последние два

десятилетия уровень тестостерона в крови среднестатистического мужчины упал на 20%.

Развернуть этот нисходящий тренд – задача книги «Мужчина 2.0». Мы должны принять на себя

ответственность за собственный организм. Нам нужно снова вернуть себе мужественность или, как мы

говорим, характеристики альфа-самца. Не важно, что вы слышали ранее – гормональный статус можно и

нужно улучшать естественным путем, для этого существует уйма способов, и все секреты мы раскрыли

## Руководство по питанию Альфа-самца

в книге «Мужчина 2.0». Но начинать надо с правильного питания.

Ниже мы расскажем о фундаментальных принципах, с помощью которых вы сможете создать тело своей

мечты и восстановить гормональный фон, достойный альфа-самца!

Углеводы /// В прошлом и настоящем

Углеводам отводится главная роль в большинстве диет, о которых вы читали, тем более диет для

похудения, а потому с углеводов и начнем. Средства массовой информации буквально разорвали

углеводы в клочья, особенно после того как какой-то парень по фамилии Аткинс решил, что нам

нельзя есть пончики. Всегда было можно есть пончики, а теперь нельзя, потому что надо убирать

жиры из рациона. И когда-нибудь мы сможем этим гордиться.

Но шутки в сторону, критические стрелы в адрес углеводов далеко не всегда оправданы. Существует

множество форм углеводов, среди которых попадают как полезные, так и вредные. К плохим

относятся дары пищевой промышленности, рафинированные и не слишком похожие на настоящую еду. Да,

они съедобны и, возможно, даже вкусны, но все это результат безумных синтетических превращений.

Если настоящий пищевой мусор вы можете сделать из чего угодно, в какой-то момент ничего полезного

в этом корме уже не останется. Но это вовсе не означает, что углеводы – это зло, которое виновно

во всех бедах человечества, от мировых войн до пандемии ожирения. Это лишь значит, что

рафинированная пища быстро превращает нормальных людей в толстяков.

Что же касается углеводов, то в первом приближении они являются набором молекул сахаров, которые

ваш организм использует в качестве топлива, особенно во время тяжелой работы. Сахара, крахмал и

клетчатка – вот и все основные типы углеводов.

А еще углеводы нужно разделять на два основных класса: простые и сложные. Можно было бы вспомнить

о растительных волокнах, которые в изобилии представлены в натуральных продуктах, например, в

зеленых овощах, капусте, моркови, салате, шпинате, фасоли, цветной капусте, перце, огурцах – но

мы не будем. В рамках этого разговора мы остановимся только на тех углеводах, которые считаются.

### Руководство по питанию Альфа-самца

Обычно мы не рекомендуем подсчитывать калории (в данном случае углеводы), поступающие в организм

в форме растительных волокон. Это ни в коем случае не значит, что эти продукты бесполезны. Они

полезны. Просто вы никогда не встретите человека, который бы растолстел из-за того, что ел

слишком много овощей. Через нас прошли тысячи клиентов, и мы поняли, что увлечение овощами – это

всегда хорошо.

Простой взгляд на простые углеводы ///

Источниками простых углеводов являются сладкие газированные напитки, рафинированный сахар,

варенье, сиропы и т.п. В подавляющем большинстве случаев таких углеводов надо избегать,

исключением может стать разве что «день непослушания», который еще надо заслужить. Это «плохие

углеводы», о которых так много говорят профессионалы фитнеса. Также в черный список нужно внести

конфеты, сладости, пирожные, булочки, пиво, чипсы, печенье и попкорн.

Другими словами, с этого момента вне закона сама мысль о том, не побаловать ли себя каким-нибудь

лакомством. Вы спросите, а что разрешается? Сложные углеводы, которые содержатся в хлопьях,

крупах, фруктах и бобовых.

Чуть более сложный взгляд ///

Может показаться, что пока все звучит слишком просто. Это и на самом деле просто. В течение

долгого времени люди полагали, что сложные углеводы по всем статьям превосходят простые углеводы,

но сегодня мы знаем, что это не всегда так.

Видите ли, ваш организм берет простые и сложные углеводы и пытается расщепить их до готовых к

употреблению моносахаридов, которые и являются топливом для мышц и прочих органов. Когда речь

идет о здоровом гормональном фоне и нормальном обмене веществ, не тип углеводов имеет

первостепенное значение, а то, как быстро организм сможет разложить длинные полисахариды на

простые молекулы, и как сильно это повлияет на уровень глюкозы в крови.

Чуть более сложным методом оценки качества углеводов, чем деление на простые и сложные, является

показатель, называемый гликемическим индексом (ГИ). Гликемический индекс показывает, насколько

#### Руководство по питанию Альфа-самца

быстро пища переваривается в ЖКТ, и как сильно она повышает сахар крови.

В течение некоторого времени ГИ был очень популярен, и многие искренне верили, что придерживаясь

диеты с низким ГИ, можно контролировать секрецию инсулина даже на фоне увеличения в рационе

общего количества углеводов. Оказалось, что это лишь отчасти так. Действительно, куда полезнее

питаться продуктами с низким ГИ, чем с высоким, но разница будет невелика, если вместо небольшой

пачки чипсов вы будете съедать лошадиную порцию картофеля.

Низкоуглеводная диета и продукты с низким ГИ – это не панацея и не волшебная таблетка для

похудения; ваша основная задача – потреблять достаточное количество здоровой пищи и поддерживать

метаболизм, который в свою очередь поможет вам сжигать жиры. Не нужно забывать и о том, что

организм нуждается в углеводах, даже если некоторые модные диеты убеждают вас в обратном. Без

углеводов организм начнет покрывать свои энергетические нужды за счет разрушения мышечной ткани,

и это может сорвать ваши попытки нарастить мышцы и изменить свое тело.

Сладкоежки ненавидят низкоуглеводные диеты, а ярые противники углеводов, наоборот, уверены, что

можно избегать углеводов и при этом прекрасно себя чувствовать. Правда, как всегда, где-то

посередине. Вы действительно должны избегать простых углеводов и продуктов с высоким

гликемическим индексом, но это не означает, что сложные углеводы или яства с низким ГИ можно

поглощать весь день напролет.

Существует еще одна проблема – прием пищи, в которой нет ничего, кроме углеводов. Так не пойдет,

вы должны постараться включить в меню углеводы в комбинации с протеином. Тандем протеина и

углеводов замедляет всасывание сахаров, понижает гликемию и инсулиновый отклик, а это

компенсирует те недостатки, которые присущи углеводной пище.

Жиры /// Переосмысление истории великого монстра

В течение долгого времени жиры были тем, чем сегодня стали углеводы – виновником всех мыслимых и

немыслимых проблем со здоровьем. На протяжении 20 лет понятие обезжиренный было синонимично

## Руководство по питанию Альфа-самца

понятию здоровый. И по сей день многие люди – возможно, даже читающие эти строки – оценивают

безопасность продуктов по содержанию жиров. Если продукт нежирный, значит, должен быть полезным.

Или если продукт не содержит насыщенных жиров, все в порядке.

Но ложь порождает еще большую ложь! Если верить статистике, потребление жиров в нашем обществе

снижается, а количество людей с ожирением – растет. Это объясняется комплексом причин, в числе

которых частота приемов пищи и перекусов, увеличение размеров порции, злоупотребление сахаром –

кстати, часто в составе «обезжиренных» продуктов.

Так что же нам делать с жирами? Для начала надо понять, что это незаменимый компонент рациона

питания, который вы, скорее всего, получаете в недостаточном количестве. Жиры полезны. Из них

синтезируется тестостерон. Они полезны для сердечнососудистой системы – да, вы все правильно

прочитали. И они полезны для скелетной мускулатуры.

Мы сказали, что жиры – это незаменимый компонент для синтеза тестостерона? В любом случае, не

лишним будет повторить это еще раз.

Отойдем от уровня тестостерона и объема мышц. Жиры играют ключевую роль в фундаментальных

физиологических процессах. Из них формируется оболочка нервных волокон, которая ускоряет передачу

импульса между нейронами. Эта оболочка гарантирует, что каждый раз, когда нейрохимические сигналы

посылаются организму – фактически, каждый раз, когда мозг дает команду что-то сделать – это

происходит быстро и эффективно.

Также жиры являются сырьем для синтеза целого класса гормонов, известных как эйкозаноиды. Они

играют важнейшую роль в регуляции жизненно важных процессов, например, артериального давления,

воспалительных реакций и даже свертывания крови. Словом, жиры действительно незаменимы для работы

человеческого организма, что является достаточным основанием для включения их в рацион.

Но кое-чему десятилетия жиро-ненавистничества нас все-таки научили: не все жиры одинаково

полезны. Далее мы расскажем все, что вам нужно знать об основных типах жиров, и объясним, почему

## Руководство по питанию Альфа-самца

каждый тип, за исключением транс жиров, должен присутствовать в вашем рационе питания.

Полезные жиры 1 /// Мононенасыщенные жиры

Мононенасыщенные жиры содержатся преимущественно в жирных фруктах, таких как авокадо, а также в

орехах (миндаль, фисташки, грецкий орех, кешью). Этот тип жиров также можно обнаружить в

оливковом масле.

Мононенасыщенные жиры снижают уровень плохого холестерина и повышают уровень

хорошего. Кроме того, доказано, что мононенасыщенные жиры препятствуют набору веса и даже

способствуют понижению процента жировой ткани в организме.

Полезные жиры 2 /// Полиненасыщенные жиры

Как и мононенасыщенные, полиненасыщенные жиры помогают бороться с вредным холестерином.

Полиненасыщенные жиры содержатся в рыбьем жире, форели, подсолнечном масле, семечках. К

полиненасыщенным жирам также относятся жирные кислоты класса омега-3 и омега-6, которые часто

называют незаменимыми жирными кислотами.

Незаменимые жирные кислоты не синтезируются в нашем организме, так что мы обязаны получать

необходимое количество этих кислот из продуктов питания. И поскольку для поддержания здоровья и

нормального функционирования организму нужны эти нутриенты, вашей прямой обязанностью является

включение в свой рацион достаточного количества незаменимых жирных кислот. Это позволит вам

избежать проблем со здоровьем и аварийных сбоев в работе систем организма.

Полезные жиры 3 /// Насыщенные жиры

Насыщенные жиры рискуют оказаться самым неправильно понятым компонентом рациона. И неспроста:

ученые обнаружили прямую связь между высоким потреблением насыщенных жиров и кардиологической

патологией. По крайней мере, так пишут в заголовках. Получается, дело закрыто?

Не совсем. При более детальном изучении результатов научных экспериментов появляется множество

вопросов, ответов на которые нет и в помине. И когда ученые вернулись к этой теме и

проанализировали все имеющиеся в наличии данные из всех стран, они обнаружили, что на самом деле

нет никакой связи между потреблением жиров и заболеваниями сердечнососудистой

системы.

В книге «Китайский эксперимент» и документальном фильме «Вилки вместо скальпеля» авторы называют

насыщенные жиры, а вместе с ними и все жиры животного происхождения, главной причиной едва ли не

всех проблем со здоровьем. Однако в этих эпохах, равно как и в исследованиях, на которые они

ссылаются, видна однобокая и предвзятая позиция в отношении насыщенных жиров. Авторы

эксплуатируют идею о вреде насыщенных жиров, и при этом полностью игнорируют невероятно здоровые

народы, питание которых построено на насыщенных жирах.

В частности, опубликованы результаты изучения некоторых племен, занимающихся охотой и

сбором: люди получают 50–70% калорий за счет насыщенных жиров и при этом не испытывают

никаких проблем со здоровьем. Например, рацион жителя Токелау (острова под юрисдикцией Новой

Зеландии) на 50% состоит из насыщенных жиров, а здоровью его сердца позавидует любой европеец. И

подобные примеры постоянно игнорируются.

Однако Уолтер Виллетт, глава Департамента Питания в Гарварде, после анализа 20-летней научной

деятельности публично признал, что жиры, в частности, насыщенные, не являются причиной эпидемии

ожирения и сердечно-сосудистой патологии.

Послушайте, насыщенные жиры являются богатейшим источником энергии для организма. Вот почему наше

тело запасает энергию не в виде углеводов, а в виде жиров, нравится нам это или нет. Или вы

собираетесь оспорить один из фундаментальных принципов работы вашего организма?

Нужны дополнительные доказательства? Насыщенные жиры – это один самых сытных нутриентов, а это

значит, что они надолго создают чувство насыщения. Исследования показали, что диета с большим

количеством насыщенных жиров зачастую оказывается менее калорийной. И, как мы уже упоминали,

насыщенные жиры форсируют синтез тестостерона.

В общем, выбор у вас один, если, конечно, вы не вегетарианец: вы должны есть красное мясо,

молочные продукты и яйца, и получать свою долю насыщенных жиров.

Плохие жиры №1 (и единственные) /// Транс жиры

Транс жиры – это паршивая овца в стаде. Это не просто вредные жиры, это худшие из жиров; и

## Руководство по питанию Альфа-самца

вообще, откровенно говоря, это самый ужасный из известных человечеству продуктов. Содержатся

транс жиры в картошке фри, картофельных чипсах и многих других жареных яствах.

Мизерные количества транс жиров могут присутствовать в мясе и некоторых других продуктах, но в

целом они не являются компонентами нормальной, натуральной пищи. Их источник – синтетический

корм, который создается монстрами пищевой промышленности путем, так называемой, частичной

гидрогенизации. Производители берут растительное масло (или любой другой моносенасыщенный жир),

бомбардируют его атомами водорода и превращают жидкое масло в твердый жир. Получается идеальное

сырье для пищевой промышленности: транс жир имеет высокую температуру плавления и мягкую

консистенцию и может многократно использоваться для приготовления пищи путем глубокого

обжаривания.

Короче говоря, транс жиры образуются в результате глубокой химической переработки масел с целью

повышения их срока годности, что, в принципе, устраивает и оптовиков, и ритейлеров, и самих

потребителей. Но если вы ставите перед собой серьезные цели, вы должны любой ценой избегать этих

уродливых детищ пищевой промышленности.

К сожалению, мы не в силах изменить мир, в котором живем, а потому рекомендуем использовать

разумный подход. Если вы ограничите прием пищевого мусора, будете систематически заниматься

спортом и питаться здоровой пищей – в том числе и разнообразными здоровыми жирами – тогда у вас

есть ваши шансы быть в полном порядке, несмотря на случайные погрешности в диете.

Протеин /// Альфа-Макро

Углеводы и жиры по очереди носят клеймо «враг общества №1» и то предаются анафеме, то возвращают

себе доброе имя. А на другом полюсе в это время безраздельно властвует наш друг протеин, который

купается в лучах славы и наслаждается растущей популярностью!

Любимчик бодибилдеров, спортсменов и всех энтузиастов фитнеса, протеин используется нашим

организмом для восстановления поврежденных мышц, костей, кожи, зубов и волос, а



заодно выполняет

массу других, не менее важных функций. Подумайте о протеине как о цементном растворе между

кирпичиками; без раствора развалится все здание, без протеина распадутся органы и ткани

человеческого организма.

Протеин помогает создавать анаболическую гормональную среду, которая способствует набору мышечной

массы и сжиганию жиров. По аналогии с метафорой о кирпичах, протеин обеспечивает строительным

материалом растущую мышечную ткань.

Протеины состоят из небольших молекул, называемых аминокислотами. Есть 22 стандартные

аминокислоты, девять из них мы можем получить только из продуктов питания, а остальные организм в

состоянии синтезировать самостоятельно. Эти девять аминокислот называют «незаменимыми

аминокислотами». Они перед вами:

Триптофан

Лизин

Метионин

Фенилаланин

Треонин

Валин

Лейцин

Гистидин

Изолейцин

Полноценный протеин, также известный как цельный протеин, содержит адекватные количества этих

девяти аминокислот. Для сравнения, в неполноценном белке может отсутствовать одна (или более) из

незаменимых аминокислот.

Аминокислоты помогают вашему организму синтезировать гормоны, которые участвуют в регуляции

артериального давления и уровня сахара в крови, что напрямую влияет на интенсивность обменных

процессов и мышечный рост. Словом, протеин имеет колоссальное значение, в особенности полноценный

белок, который содержится в рыбе, дичи, яйцах, красном мясе и сыре.

Пора подводить итоги. Растительный и животный мир могут нам многое дать, гораздо больше, чем все

синтетические продукты, на упаковке которых крупными буквами написано «натуральный» или

«полезный». Природа уже позаботилась о том, чтобы в нашем распоряжении было все необходимое, так

что стройте свой рацион питания вокруг натуральных продуктов из царства живых существ.