

Спортивное питание для новичков

Спортивные пищевые добавки могут помочь вам в ваших усилиях. Грамотное использование добавок не только

обеспечит вас всеми необходимыми веществами, но и даст вам дополнительную силу, скорость восстановления и

предотвратит травмы.

Однако, разобраться в том, что кажется бесконечным списком добавок, кажется невыполнимой задачей для

опытных бодибилдеров, а для новичков – просто устрашающим.

Что работает? Что является просто мыльным пузырем и маркетинговой чепухой? И когда вы разберетесь, что

действительно работает, какую торговую марку выбрать? Воспользоваться выгодным предложением от компании, о

которой вы ранее не слышали, и рискнуть разочароваться, или выбрать крупную торговую марку и остаться без

денег?

Все это серьезные вопросы и с ними мы разберемся с течением времени, но давайте начнем с простого. Если вы

новичок, у вас обязательно должно быть две пищевые добавки. В идеальном мире вам и этого было бы не нужно,

но в реальности сложно получить все, что вам можно из одной только еды.

Я говорю о двух основных добавках бодибилдинга: таблетки с мультивитаминами/минералами и дополнительный

протеин.

Мультивитамины/Минералы

Это самая базовая и наиболее важная добавка в вашем арсенале. Для того чтобы ваше тело оптимально

функционировало, оно нуждается в витаминах и минералах, и если вы не проводите достаточно много времени на

то, чтобы запланировать и приготовить каждый прием пищи в течение дня, стараясь, чтобы никакие питательные

вещества не были разрушены в процессе приготовления, вам нужно принимать добавки.

Это не очень весело, но если вы вынуждены выбрать только ОДНУ добавку, то именно это должно стать вашим

выбором. Мультивитамины/минералы могут выпускаться в форме сиропа, таблеток, капсул или даже в наборе из

таблеток и капсул. Выбор формы добавки за вами, но будьте осторожны с твердыми таблетками.

Некоторые таблетки настолько твердые, что они не растворяются полностью в желудке и никогда не дают 100%

возможной пользы. Есть смысл протестировать твердые таблетки, опустив их в теплый (но не горячий) раствор

уксуса на 30 минут или около того. Если таблетка растворилась или по крайней

Спортивное питание для новичков

мере стала мягкой, она

подойдет, но если она по-прежнему твердая как камешек, вероятно, вы приобрели подделку.

Существуют сотни, если не тысячи, брендов, предлагающих мультивитамины/минералы. Выбирайте умеренную цену

от уважаемой компании. Важно также найти добавку, в которой есть все или почти все жизненно важные минералы

и витамины в рекомендуемой ежедневной дозе.

Вы обнаружите, что производители немного отличаются по составу продукции, но не берите это в голову, если

вы нашли состав, близкий к вашим потребностям в минералах и витаминах. Принимайте мультивитамины/минералы

за завтраком, чтобы точно не забыть о них.

Протеиновые добавки

Основная цель потребления протеиновых добавок – это обеспечить ваши мускулы дополнительным «строительным

материалом». Как уже было упомянуто ранее, мышечная ткань нуждается в протеине, чтобы она могла

восстанавливаться и расти, поэтому ваша диета должна соответствовать этой повышенной потребности в

протеине. Однако, часто бывает сложно получать достаточное количество протеина в обычной еде в течение дня.

Вот тут на сцене и появляется протеин из добавок. Наиболее распространенная форма протеиновых добавок – это

простой порошок, который вы смешиваете с молоком или водой в миксере или блендере, но помимо этого вы

можете купить готовые напитки и богатые протеином спортивные батончики (не перепутайте с энергетическими

батончиками, переполненными сахаром). Вы даже можете купить обогащенные белком макароны и другие продукты.

Пока что мы обсудим обычный порошок.

Существует три основных типа протеинового порошка, хотя за последние годы границы между ними стерлись. Вот

базовые формулы:

Гейнеры: порошки с большим содержанием высококачественного белка и углеводов. Очень калорийные и подходящие

для худых по природе людей, у которых есть проблемы с набором веса.

Напитки, замещающие приемы пищи: относительно сбалансированное сочетание белков и углеводов с умеренным

количеством калорий. Удобный продукт для тех, кому нужно есть, но нет времени, чтобы приготовить настоящую

еду.

Чистые протеиновые напитки: в них нет или почти нет углеводов, полностью состоят из протеинов. Низкое

Спортивное питание для новичков

содержание калорий; порция может содержать 40 г белка и 200 калорий или меньше, поэтому это прекрасный

выбор коренастых по природе людей, которые не хотят увеличивать калорийность питания, но получать при этом

необходимый белок.

Если вы худой и не можете получить достаточно калорий из обычной пищи, купите гейнер и попробуйте

употреблять его как можно больше между приемами пищи. Как можно судить по названию, напитки, замещающие

приемы пищи, подходят в том случае, если вы постоянно в движении и у вас нет времени готовить настоящую

еду.

Последние в списке, но не менее важные, чистые протеиновые напитки могут употребляться как перекус, а также

чтобы увеличить содержание белка в завтраке, или прямо перед сном, чтобы помочь вашему телу расти.

Независимо от того, какой тип протеинового напитка вы покупаете, не заведите себе привычку пропускать

приемы пищи и пить вместо этого протеиновый напиток. Добавки – это всего лишь добавки; вашим основным

источником питания должна быть здоровая пища хорошего качества!