



Які продукти харчування особливо важливі для людей, охочих укріпити м'язову масу. Своїми рекомендаціями із цього приводу поділився досвідчений експерт.

Герою популярних мультфільмів для миттєвого збільшення м'язів на тілі була потрібна банка зі шпинатом. Насправді, цей продукт харчування навряд чи допоможе людям, охочим укріпити м'язову масу, хоча він і містить вельми корисне залізо. У нашому тілі 650 м'язів, що складаються з найтонших білкових волокон. Як поклопотатися про їх укріплення?

Вуглеводи є важливішим джерелом харчування для людей спортивних, ніж білки, вважає спортивний експерт Олексій Томпсон. «М'язовій масі потрібні білки, щоб рости і відновлюватися, — говорить Томпсон. — Але на кожен кілограм ваги в нашому тілі потрібен всього один грам білка. Цю кількість людина середньої ваги може одержати, з'ївши курячу грудинку і шматочок філе лосося, наприклад. Для вегетаріанця це два яйця зварені на круто, жменя горішків і 250 мл молока». Інтенсивні вправи позбавляють організм запасів вуглеводів. От чому після них людині потрібно налягати на блюда з цілозернового рису, бобів, хліба, фруктів, насичених цукром.

Не можна допускати обезводнення після занять. Під час важких фізичних навантажень організм виділяє піт, і цю втрачену рідину необхідно відшкодовувати. Для підняття рівня електролітів в організмі потрібні спеціальні спортивні напої або келих води з крихітною щіпкою солі. Допомогти можуть і такі багаті калієм фрукти, як банани і апельсини.

Якщо ви вже змогли побудувати м'язову масу, про яку мріяли, то не забувайте регулярно навантажувати м'язи, інакше вони зникнуть. Це не означає, що вам щодня потрібно тягати штангу. Півгодини в добу ходіть пішки, плавайте, і дотримуйтеся інших видів помірних вправ аеробіки. Що до вагових занять, то їх кількість оптимально звести до трьох в тиждень.