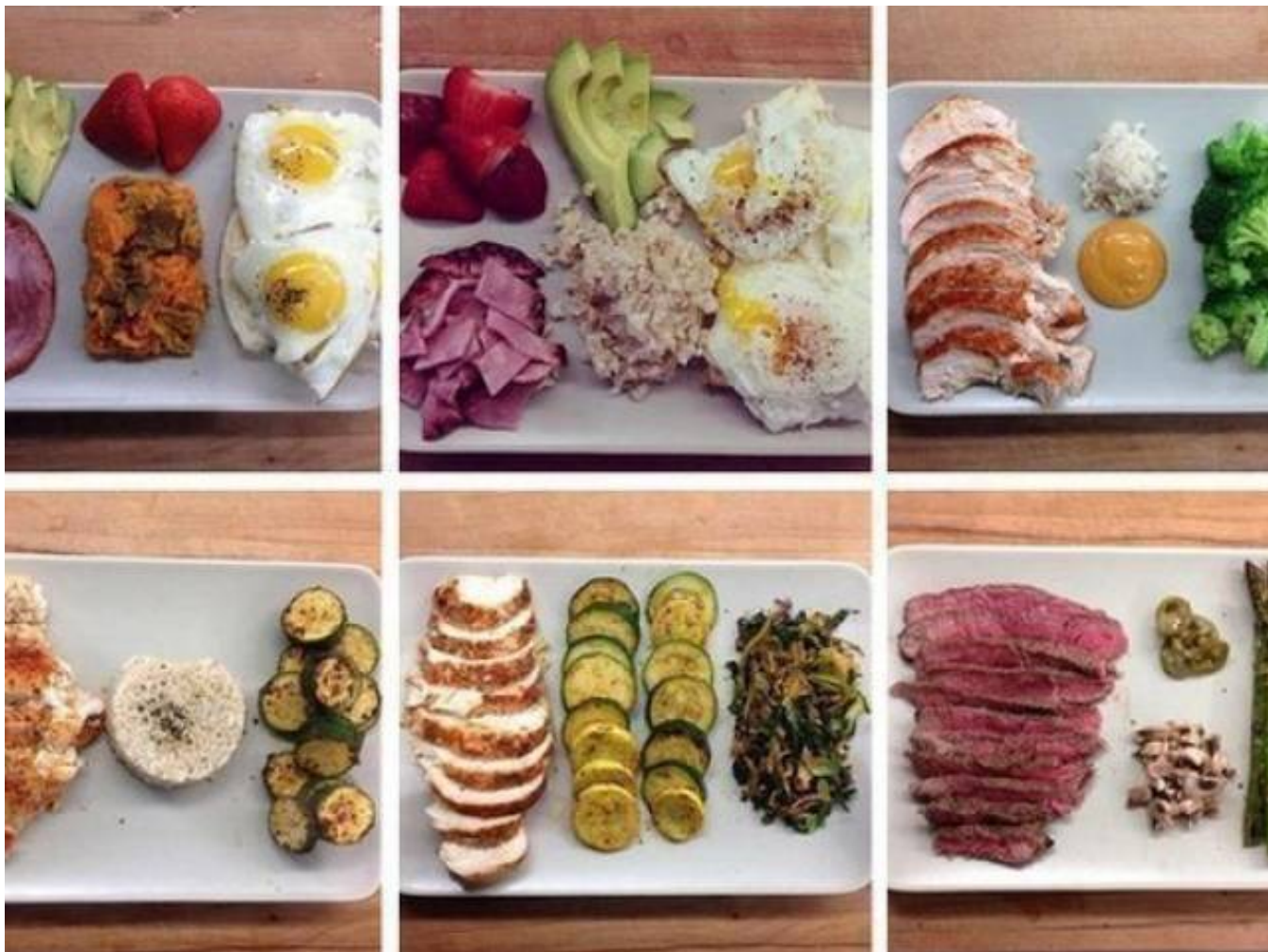


Питание после тренировки



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pitanie-posle-trenirovki/>

Есть надо сразу после тренировки, желательно, в первые 20 минут. Если воздерживаться от пищи в течение 2 часов после окончания тренировки, то тренировка теряет всякий смысл - в результате ничего не тренируется, немного сожжется жир, и все, но прироста в силе, плотности мышц, стройности и скорости обмена веществ не будет.

В первые 20 минут после тренировки в организме открыто так называемое послетренировочное (анаболическое) окно для потребления белков и углеводов (но не жиров). Все, что будет съедено в этот период, пойдет на восстановление мышц и прирост мышечной массы, ни одной калории из пищи не пойдет на жир. Это очень важно. Углеводы после тренировки лучше потреблять в жидком виде из простых, высокогликемических источников. Вам нужно добиться резкого скачка уровня инсулина, с его анаболическими и антикатаболическими (помогают нарастить чистую мышечную ткань) свойствами. Самыми лучшими считаются клюквенный и виноградный сок, потому что в них высокое соотношение глюкозы к фруктозе.

Потребляйте примерно 1 г углеводов из сока на каждый килограмм идеального веса. стакан

виноградного сока содержит 38 г углеводов (155 ккал), а стакан клюквенного - 31 г углеводов (115 ккал). Также можно есть любую углеводную пищу, не содержащую жир (хлеб, варенье, сахар, картофель, рис, макароны, фрукты, овощи и т. д.).

Кроме того, сразу после тренировки, нужно загрузиться белками. Лучше всего в форме белкового напитка из порошка. Таким способом, синтез белка в мышцах после тренировки увеличится в 3 раза (по сравнению с голоданием). Так что берите с собой бутылку с коктейлем из белкового порошка и сока, если вы тренируетесь вне дома, и выпейте все сразу, как только прекратите тренировку.

Количество белка из порошка должно быть 0,55 г на каждый килограмм идеального веса. Если вы не можете пить белковые коктейли по каким-то причинам, полагайтесь на белки яиц. Если есть возможность поесть в течение часа после тренировки, то выбирайте любую белковую пищу, просто рассчитайте нужное количество белка. Свою дозу белковой пищи можно определить очень просто: она должна умещаться на вашей ладони.

Поскольку у питания после тренировки есть только одна важная цель - максимально быстро и эффективно способствовать приросту мышечной массы, - то жира в этом приеме пищи не должно содержаться вообще. Жир замедлит поступление углеводов и белков из желудка в кровь.

Белковая пища должна быть нежирной, т. е. если курица - то грудки, а не ножки. Если яйца, то только белки. Говядины и свинины следует избегать, так как они всегда очень жирные, отдавайте предпочтение телятине. Также надо быть осторожными с сыром, молоком, йогуртами и творогом как правило, они содержат в себе не менее 5% жира. Исключением является только жирная рыба (не жареная!). Ее можно и нужно есть как можно чаще.

После тренировки, в течение двух часов, желательно исключить все, что содержит кофеин: кофе, чай, какао и все шоколадное (даже белковые порошки со вкусом шоколада). Дело в том, что кофеин вмешивается в работу инсулина и таким образом мешает вашему телу перезагрузить гликоген в мышцы и печень и воспользоваться белком для ремонта мышц. Так что если вы тренируетесь по утрам, терпите 2 часа, а уж потом пейте настоящий крепкий кофе. Чашка кофе, выпитая перед тренировкой, должна помочь вам оставаться бодрыми и энергичными. Если совсем не можете отказаться от кофе или чая, выберите их декофинизированные аналоги.