

Станислав Михайловский



БОДИБИЛДИНГ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Инструкция по сохранению здоровья
и замедлению старения

Станислав Михайловский

**Бодибилдинг для взрослых.
Инструкция по сохранению
здоровья и замедлению старения**

«Издательские решения»

Михайловский С.

Бодибилдинг для взрослых. Инструкция по сохранению здоровья и замедлению старения / С. Михайловский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-935049-7

Эта книга для мужчин и женщин, которые задумались о своём здоровье и долголетию. Едите, как прежде, но набираете лишний вес — есть выход! У вас гипертония, но вы хотите ходить в спортзал — расскажу, как выбрать упражнения! Решили купить протеин, но не знаете, какой — открою нюансы выбора спортивного питания. Даёт сбой гормональная система? И тут я могу помочь. Посещаете вы тренажёрный зал или только планируете, прочесть эту книгу вам стоит обязательно.

ISBN 978-5-44-935049-7

© Михайловский С.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
РАЗДЕЛ 1. КАК МЫ СТАРЕЕМ	7
СНИЖАЕТСЯ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН	8
УМЕНЬШАЕТСЯ АКТИВНОСТЬ МОЗГА	9
ПАДАЕТ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС	10
УМЕНЬШАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ	11
ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН БОДИБИЛДИНГ?	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	14
РАЗДЕЛ 2. ПИТАНИЕ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ	15
ГЛАВА 1. ТОП-3 проблемы старения. Как их решить?	15
ПРОБЛЕМА 1. ЗАМЕДЛЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ	15
Правило первое. СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА САХАРА	15
Правило второе. УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА БЕЛКА В РАЦИОНЕ	16
Правило третье. ОТКАЗ ОТ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ДРОЖЖИ	17
Правило четвёртое. ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ	18
ПРОБЛЕМА 2. ПОВЫШЕНИЕ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА	18
ПРОБЛЕМА 3. УХУДШЕНИЕ РАБОТЫ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	22
ГЛАВА 2. СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ПОСЛЕ 40. КАКИЕ ДОБАВКИ НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?	23
Вступление	23
ПРОТЕИН	23
НА ЧТО НУЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПОКУПКЕ ПРОТЕИНА?	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Бодибилдинг для взрослых Инструкция по сохранению здоровья и замедлению старения

Станислав Михайловский

© Станислав Михайловский, 2021

ISBN 978-5-4493-5049-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Мне уже 45. И мне это нравится. Пусть молодость уже прошла, но я по ней особенно не горюю. Седые виски имеют, на мой взгляд, свои преимущества.

Встречая своих одноклассников, тусовавших на дискотеках, пока я ворочал штангу в набитом железом подвале, понимаю, что сделал правильный выбор. За все нужно платить. И период после 40 лет, как раз тот момент, когда это четко осознаешь. С каждым прожитым годом, физическим упражнениям и питанию нужно уделять все больше внимания. Пахать не снижая, а лишь наращивая обороты. Но делать это очень грамотно и аккуратно.

Возможно, занимайся я плаванием, бегом или другими видами спорта, я бил бы себя в грудь, уверяя, что именно такая физическая нагрузка является идеальной для зрелого человека. Но 27 лет назад я переступил порог тренажёрного зала, и до сих пор считаю, что силовой тренинг – это лучший способ замедлить наступление старости и сохранить здоровье.

Мне очень приятно, что людей моего возраста с каждым годом в спортклубах становится все больше. Условно я их делю на две категории. Первая, довольно небольшая – это совершенные новички, озабоченные появившимися симптомами старения, и впервые пришедшие в зал. А вторая, намного более многочисленная группа – это люди, имевшие в прошлом какой-то спортивный опыт и решившие бороться с надвигающейся старостью самым естественным образом – физическими нагрузками. Однако, к моему глубокому сожалению, почти никто из них не тренируется правильно.

Проблема не в том, что по силовому тренингу мало информации, напротив – ее предостаточно. Но тренировки, питание, использование добавок для людей после 40 лет, имеют свои особенности. А вот на эту тему, действительно полезных сведений, крайне мало. И зачастую взрослому человеку, бывает непросто адаптировать стандартную тренировочную программу под свои индивидуальные потребности.

Ибо молодой инструктор тренажёрного зала скорее всего не знает об особенностях тренировки при гипертонии. Хитроумный продавец спортивного питания ни за что не скажет о потенциальном вреде жиросжигателей, а добрый доктор обязательно умолчит о побочных эффектах гормоно-заменимой терапии. И в результате, вместо укрепления здоровья, эксперименты с силовым тренингом, диетами и витаминами, приносят лишь разочарование и ухудшение состояния.

Я решил написать книгу, чтобы рассказать взрослым людям об особенностях занятий бодибилдингом после 40: о тренировках при различных заболеваниях, о правилах создания рациона и о действительно необходимых добавках. Но поскольку возраст ассоциируется прежде всего со снижением гормонального фона, о решении этой проблемы, тоже пойдет речь. Но...

Я не врач и не ученый, знающий лишь в теории, как все должно быть, я человек-практик. Поэтому сразу хочу извиниться, за то, что сведения, изложенные в книге, могут противоречить общепринятым догмам и постулатам. Так тренируюсь и питаюсь я сам, так тренирую других, так советую делать и всем, кто хочет оставаться молодым, активным и здоровым. Следовать моим рекомендациям или нет – это личное дело каждого, однако я глубоко уверен, что эта информация действительно окажется для вас полезной.

РАЗДЕЛ 1. КАК МЫ СТАРЕЕМ

Стареть не нравится никому, поскольку этот процесс можно охарактеризовать одним ёмким словом – регресс. А ещё падением, снижением, уменьшением, замедлением. В возрасте после 40 растут лишь давление, сахар в крови да количество лишних килограммов. Но если попробовать забыть о печальном и беспристрастно проанализировать факторы, сопутствующие этому периоду, получится следующая картина:

ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Мы вроде бы и едим как раньше, и набор продуктов почти не меняется, но понемногу прибавляем в весе год за годом. Проблема в том, что потребность в углеводах в нашем рационе постепенно снижается. Нам уже не нужно столько энергии, сколько в юном возрасте. Мы меньше двигаемся, но едим по привычке каждый год одни и те же порции. И организму не остается ничего другого, как складировать ненужные калории в виде жировых отложений на талии, бедрах и других местах

СНИЖАЕТСЯ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН

Начиная с 35 лет, производство половых гормонов начинает каждый год неуклонно снижаться, ускоряясь с каждым прожитым годом. После 40 лет синтез эстрогена/тестостерона ежегодно падает на 2—4%. Это вызывает уменьшение мышечной массы и увеличение жировой прослойки, соответственно. Помимо падения жизненного тонуса, это служит причиной возникновения сердечных заболеваний, гипертонии и проблем с опорно-двигательной системой, особенно у представительниц прекрасного пола.

УМЕНЬШАЕТСЯ АКТИВНОСТЬ МОЗГА

Чем старше мы становимся, тем медленнее работает наш мозг. Человек в зрелом возрасте гораздо хуже, чем раньше запоминает информацию и больше тратит времени на ее обработку и принятие решений. Способность к логическому мышлению также снижается. Функция распознавания лиц сильно деградирует. Все эти процессы связаны с тем, что темпы отмирания нейронных клеток с возрастом лишь нарастают и становятся необратимыми.

ПАДАЕТ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Многие мышцы, о существовании которых мы и не подозревали, начинают вести себя самым неподобающим образом. Поперечная мышца живота, работающая «корсетом», расслабляется и провоцирует появления живота даже у не толстых людей. Растяжение мышц носоглотки сопровождается появлением храпа и остановки дыхания во сне. Ослабление мышц, поддерживающих хрусталик глаза, вызывает дальнозоркость.

УМЕНЬШАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ

К 50-летнему юбилею содержание воды в организме, ниже чем в 30-летнем возрасте на 15—17%. Это приводит к уменьшению в организме важных для здоровья минеральных веществ: калия, кальция, магния. Из-за недостатка жидкости и микроэлементов, суставы, связки, сухожилия начинают хуже работать.

На самом деле, это далеко не все симптомы, сопровождающие старение организма, их намного больше. Остановить этот процесс увядания еще нельзя, но его можно замедлить. И вот для этих целей нам необходим силовой тренинг, помноженный на рациональное питание и отказ от вредных привычек.

ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН БОДИБИЛДИНГ?

Приобретение абонеента в тренажёрный зал – это еще не гарантия здоровья и спортивной фигуры. Начинать заниматься бодибилдингом в зрелом возрасте совсем не просто. Но даже если вы не планируете стать профессиональным спортсменом, тесная дружба со штангой и гантелями принесёт ощутимую пользу для всего организма.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА | Заболевания сердца – это самая распространённая причина смерти во всем мире. Поэтому, занимаясь бодибилдингом, тренировке «пламенного мотора» необходимо уделять самое пристальное внимание. Силовой тренинг увеличивает количество крови, проходящей через сердечно-сосудистую систему. Стенки сосудов приобретают быструю эластичность, возрождаются к жизни мелкие периферийные капилляры, угасшие с возрастом.

ДАВЛЕНИЕ | Занятия в тренажёрном зале нормализуют кровяное давление. Одним из «побочных» эффектов бодибилдинга являются низкий пульс и стабильное давление, без скачков, даже в преклонном возрасте.

МОЗГ | Для улучшения мозговой активности после 40, врачи-геронтологи рекомендуют заниматься разгадыванием кроссвордов и решением головоломок. Такая нагрузка на мозг замедляет процесс деградации. Но как недавно выяснили канадские ученые, выполнение сложных физических упражнений эффективнее разгадывания шарад во в много раз.

Чтобы выполнить приседание со штангой, которое задействует практически все мышечные группы, нашему мозгу приходится очень хорошо поработать. И чем большее количество крупных и мелких мышечных отделов участвует в выполнении упражнения, тем активнее он трудится. Как отметили исследователи, программа тренировок в зрелом возрасте должна регулярно обновляться, за счёт постоянного расширения арсенала выполняемых движений, дабы мозгу приходилось постоянно и напряженно трудиться.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ | Очень часто люди, обремененные ворохом проблем, придя в зал в плохом настроении, спустя 30—45 минут физической нагрузки ощущают прилив сил. Настроение улучшается, раздражительность уходит и насущные проблемы уже не кажутся таким страшными. Это связано с тем, что во время выполнения физических упражнений в нашем мозге повышается количество нейромедиаторов: дофамина, серотонина и эндорфина, которые еще называют гормонами удовольствия. Занятия бодибилдингом оказывают благотворное влияние на нашу психику, являясь, по сути, наиболее эффективным и естественным лекарством от депрессии.

ЛИШНИЙ ВЕС | Возрастное падение мышечной ткани – это один из основных признаков старения. Чем старше мы становимся, тем меньше наши мускулы и соответственно, тем мы слабее и толще. Ибо мышечная ткань в организме, помимо своих основных функций выполняет еще миссию суперэффективного и полностью натурального жиросжигателя. Мышцы по своей природе очень энергоёмкие, и чем их больше, тем больше калорий мы должны тратить на их содержание.

Снижение мышечной составляющей тела сразу же замедляет обмен веществ и вызывает рост жировых отложений. Занятия в тренажёрном зале – это сама по себе нагрузка с высоким расходом калорий. Физическая активность повышает плотность мышц и стимулируют их гипертрофию. По лишним килограммам наносится сразу двойной удар, что положительно сказывается на нормализации веса тела и улучшении его композиции.

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА | Помимо возрастного уменьшения мышечной массы, такой же неприятный процесс происходит и с нашей костной тканью. Кости становятся более хрупкими и пористыми. Это называется остеопорозом. Особенно сильные изменения костной ткани протекают в женском организме, ослабленном снижением уровня эстрогена.

И опять на помощь приходит бодибилдинг. На фоне регулярного использования специальных добавок (о которых я расскажу позже), регулярные тренировки с отягощениями повышают плотность костной ткани. Особенно полезно для этих целей выполнять базовые упражнения для ног. Приседания со штангой – это лучшее средство для укрепления костей таза.

ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН | Физическая нагрузка – это один из наиболее простых способов повышения гормонального фона естественным путем. И хотя для улучшения синтеза гормонов у мужчин и женщин комплекс упражнений должен выполняться по своим алгоритмам, факт остается фактом – повысить выработку тестостерона и эстрогена с помощью силового тренинга в зрелом возрасте можно. Естественно, уровень такого повышения не сопоставим с гормоно-заменимой терапией, но зато и огромным куском здоровья за «молодильные» инъекции платить не придется.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследования в области пользы бодибилдинга для людей в зрелом возрасте только набирают обороты. Но уже сейчас можно констатировать, что силовой тренинг вкупе с рациональным питанием снижает риск заболевания диабетом во много раз. Выполнение базовых упражнений со свободным весом увеличивает объем легких и расценивается многими врачами, как лекарство для больных с пониженной легочной функцией.

Тренировка мышц пресса, зубчатых и межреберных мышц облегчает жизнь людям, перенесшим травмы позвоночника. А, как выяснили израильские ученые, бодибилдеры гораздо реже болеют онкологическим заболеваниями. И этот список можно продолжать очень долго.

Польза силового тренинга для взрослых людей не только в регулярной физической нагрузке, но и в сопутствующем ему изменении самого стиля жизни. Ибо посещение тренажерного зала не имеет смысла без правильного питания, полноценного отдыха и отказа от вредных привычек. Другими словами, хотите жить долго – займитесь бодибилдингом!

РАЗДЕЛ 2. ПИТАНИЕ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

ГЛАВА 1. ТОП-3 проблемы старения. Как их решить?

Кто бы что не говорил, но 40 лет для любого человека – это особенный рубеж. Наступивший, как правило, к этому времени момент стабильности дарит ощущение зрелости и полноты жизненной картины. Но на фоне этой внутренней силы и душевного равновесия мы начинаем внимательнее прислушиваться к своему организму. Любое недомогание, с легкостью переносимое в молодости, оказывает на нас уже совсем другой эффект.

Регулярные посещения тренажёрного зала помогут укрепить иммунитет и улучшить самочувствие. Но, не менее значимым фактором долгой и здоровой жизни является рациональное питание, составленное с учетом возрастных изменений. Именно пересмотр своих укоренившихся гастрономических привычек способен изменить ход борьбы со старением в нашу пользу. Поэтому, прежде, чем я перейду к описанию тренировочного процесса, хочу рассказать о правилах питания в зрелом возрасте. Диета после 40 должна быть направлена на решение 3 проблем:

ПРОБЛЕМА 1. ЗАМЕДЛЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Старение организма богато на неприятные сюрпризы, но главным является постепенное замедление обмена веществ. Наш организм на заложенном миллионы лет назад генетическом уровне, понимает, что для взрослых, умудренных опытом людей уже нет такой необходимости в физической активности как раньше. Пускай молодые много бегают, не спят ночами, таскают тяжести и суетятся по пустякам, мы своё уже отбежали.

Наряду с замедлением производства гормонов, организм начинает медленно, но неуклонно, избавляться от ненужной мышечной массы. И главным оружием в борьбе с этой проблемой служат регулярные физические нагрузки.

Но параллельно с посещением спортклуба, необходимо существенно изменить и свой рацион, чтобы возрастное замедление обмена веществ не вызывало, ускоряющегося с каждым годом роста жировых отложений. Здоровое питание в зрелом возрасте строится по четырем правилам:

Правило первое. СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА САХАРА

Я редко встречаю людей после 40, не имеющих лишних килограммов. По этой причине, схему здорового питания в нашем возрасте, я называю диетой для похудения, и никак иначе. Чем больше жира на теле, тем ниже шансы на долгую и здоровую жизнь.

В любой диете отказ от сладкого стоит на первом месте. Но, по своему опыту я знаю, что курить бросить проще, чем перестать есть конфеты и пирожные. Поэтому, первое с чего можно начать – перестать есть сладкое во второй половине дня. Если выжить без тортов и кексов вы еще не можете – ешьте их только утром.

Вторым этапом должна стать постепенная замена продуктов, содержащих рафинированный сахар на натуральные сладости. И хотя сухофрукты сложно сравнить с пирожными, но это тот случай, когда придется делать непростой, но осознанный выбор. Вместо сахара можно использовать мёд, чёрный шоколад или подсластители. Но хрен редьки, как говорится, не слаще.

Проблема не в самом сахаре, а в том, что он вызывает мгновенный и очень сильный рост инсулина, «транспортного» гормона, который моментально растаскивает излишек калорий, трамбуя их по укромным уголкам нашего тела. Любые сладости – это инструмент для замедления обмена веществ и создания новых жировых складок.

Диета для похудения для женщин после 40, должна быть более жесткой, чем для мужчин. Ибо они, в силу своей уникальной физиологии, усваивают простые углеводы быстрее, и соответственно, легче набирает лишний вес. И возможно главный ответ на вопрос, как правильно питаться женщине в зрелом возрасте, чтобы не набирать вес, состоит всего из трёх слов: **НЕ ЕСТЬ СЛАДКОГО!**

Созданный дефицит калорий в 200—250 единиц в привычном рационе, сразу же запускает процесс похудения. И зачастую, чтобы начать избавляться от жировых отложений, достаточно просто ограничить количество продуктов, содержащих рафинированный сахар.

Единственным оправданным периодом приема быстрых углеводов (читай, сладостей), может стать небольшой отрезок времени после силовой тренировки в зале, называемый «углеводное окно». И это еще один повод приобрести абонемент в спортклуб, поскольку все потребленные в этот период калории пойдут не в жир, а на восполнение потраченной энергии.

ВЫВОД: установив жесткий контроль над продуктами, содержащими сахар, можно устранить главную причину появления новых жировых отложений.

Правило второе. УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА БЕЛКА В РАЦИОНЕ

Существует множество схем здорового питания, но диета для похудения после 40 – это не краткосрочное изменение рациона в преддверии пляжного сезона. Изменить свое отношение к привычной еде придется раз и навсегда. Вторым важным аспектом питания должно стать уменьшение количества и сложных углеводов также. А вот белковую составляющую нужно, наоборот, увеличить. Самый простой способ так сделать – это привычный обеденный гарнир (картофель, каша, макароны) заменить, например, на блюдо из спаржи или на большую порцию овощного салата.

Углеводы обеспечивают наше тело энергией. Уменьшая их количество, при условии регулярных физических нагрузок и вызванного этим расхода калорий, мы заставляем тело постепенно переключаться на другой источник энергии – жировые отложения. Повышение уровня белковой пищи необходимо еще и для того, чтобы на фоне похудения, наш прожорливый организм не бросил в топку метаболизма и без того тающую мышечную массу. Однако, резкое увеличение белка в рационе может вызвать проблемы с пищеварительной системой. Поэтому прием белковых продуктов должен проходить совместно с обильным количеством пищи богатой клетчаткой (разные овощи, все виды капусты, перец, яблоки, свекла).

ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ 40

– **ЯЙЦА** (куриные или перепелиные). Цельное яйцо содержит большое количество холестерина, находящегося в желтке. Поэтому, многие люди употребляют в пищу лишь белок. Но, антихолестериновая истерия во всем мире постепенно стихает. Многие исследования показывают необходимость присутствия холестерина в диете после 40, особенно для мужчин, поскольку именно из него производится тестостерон. Так, что есть яйца целиком или же только белки – это вопрос, на который вы должны ответить сами. Но в любом случае, это наиболее качественный, легкоусваиваемый и наиболее ценный источник белка.

– **МЯСО ПТИЦЫ**. По сравнению со свининой и говядиной, мясо курицы или индейки содержит намного меньше жира и все того же холестерина. Благодаря своей волокнистой структуре, такое мясо абсорбирует излишки желудочной кислоты, что делает его идеальным источником белка для людей, имеющих проблемы с желудком, то есть для большинства из нас.

– **КРОЛЬЧАТИНА.** Включать такое мясо в свой рацион необходимо обязательно. Ибо крольчатина практически не содержит жира, обладая при этом феноменальной для мясных продуктов степенью усвоения в 96%. Это мясо считается диетическим и служит прекрасным источником белка для людей, страдающих множеством заболеваний. Крольчатину часто включают в рацион представителей экстремальных профессий: летчиков, полярников, водолазов.

– **РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ.** Это отличный источник белка, который к тому же очень хорошо усваивается нашим организмом. Если на переваривание говядины, организм тратит до 5 часов, то рыбу он способен усвоить всего за 2 часа. Рыбий жир содержит полиненасыщенные омега-жиры, которые очень благотворно влияют на нашу сердечно-сосудистую систему. Самыми полезными видами рыб считаются: тунец, форель, семга, лосось, белуга.

– **КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.** Большинство людей молоко не усваивает. Оно перенапрягает пищеварительную систему и мешает при этом усвоению других продуктов. А вот кисломолочные продукты, наоборот, усваиваются просто великолепно. Они богаты белком, улучшают работу желудка и являются отличным источником кальция. Но в ряду кефира, ряженки или йогурта, [творог стоит немного особняком](#). Главным его преимуществом является особое свойство казеинового белка, из которого он состоит. Этот белок усваивается нашим организмом очень медленно, подпитывая его при этом необходимыми веществами в течение длительного времени и защищая при этом нашу многострадальную мышечную массу от разрушения.

Огромную роль в здоровом питании играет способ приготовления продуктов. Даже самая диетическая рыба утратит весь свой природный потенциал, если ее зажарить. Да, так вкуснее, но намного вреднее. Приготовление на пару, тушение или запекание должны стать главными способами приготовления продуктов, если мы хотим жить долго. Уменьшение количества соли при приготовлении блюд поможет снизить риск возникновения гипертонии.

Составляя свое меню, нужно честно признать, что здоровое питание стоит дорого. Достаточно лишь сравнить стоимость килограмма вредного сахара и полезной красной рыбы. Однако цена самых дорогих диетических продуктов меркнет перед стоимостью лекарств, которые мы готовы купить, если заболеем. Ведь недаром говорят: дороже здоровья лишь лечение.

ВЫВОД: здоровое питание стоит дорого, но с точки зрения конечного результата – это наилучшая инвестиция в долгую, полноценную жизнь.

Правило третье. ОТКАЗ ОТ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ДРОЖЖИ

Как бы кощунственно это не прозвучало, но дрожжевой хлеб – это наш страшный враг. Покупая пирожки или булочки, мы наносим своему организму сильнейший удар. Вред дрожжей в том, что, попав в желудок, они начинают бродить. При этом образуется сивушный газ, отравляющий наш мозг. Поскольку хлеб, изготовленный из дрожжевого теста, мы едим вместе с другими продуктами, то процесс брожения замедляет их переваривание. Пища усваивается хуже, нагрузка на пищеварительную систему повышается, жировые отложения растут. Но это лишь техническая сторона этого тлетворного процесса.

Если же вы поинтересуетесь самой природой производства дрожжей, как их называют «хлебопекарных прессованных», то курение сигарет по сравнению с поеданием дрожжевого хлеба окажется детской шалостью. Согласно ГОСТ СССР 171—81 от 1982-07-01 при производстве дрожжей используются:

- Сульфат аммония технический (используется в качестве удобрения)
- Аммиак водный технический марки «Б» (применяется в производстве красителей)
- Кислота ортофосфорная термическая (применяется для чистки от ржавчины металлической поверхности)

– Кислота серная (используется в производстве взрывчатых веществ)

И это далеко не все, полный список намного больше. А если учесть, что вся выпечка, изготовленная из дрожжевого теста (булки, пирожки, торты) еще содержит большое количество жиров и сахара, то отказ от подобных продуктов выглядит вполне обоснованным.

Многие врачи-онкологи называют присутствие сахара и дрожжей в рационе главной причиной возникновения заболеваний их профиля. Благодаря доступности такой информации и все растущему спросу на бездрожжевой хлеб, купить подобную продукцию стало намного проще.

Да, такой хлеб стоит намного дороже и не так вкусен, но протягивая в следующий раз руку за привычно недорогим батоном, подумайте: а есть ли смысл экономить?

ВЫВОД: отказ от продуктов, содержащих дрожжи – насущное и обязательное условие питания, если мы хотим жить долго и счастливо.

Правило четвертое. ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Все эксперты-диетологи в один голос твердят: трехразовый рацион питания, с обязательно обильным ужином – это прямая дорога к болезням, ожирению и ранней смерти. И я с ними полностью согласен, поскольку, начав заниматься бодибилдингом много лет назад, благодаря дробному питанию мне удалось залечить свою язву.

Алгоритм питания взрослого человека можно свести к чисто арифметической задачке, сколько раз в день нужно есть? Если молодой организм часто не справляется со схемой завтрак-обед-ужин, начиная трансформировать избыточные калории в жир, то, что тут говорить о людях, перешагнувших 40 летний рубеж?

Основная заслуга частых приемов пищи – это понижение суточной калорийности на фоне качества переваривания съеденной еды. Гениальная идея дробного питания (5–7 раз в день) очень проста: **НЕБОЛЬШИЕ ПОРЦИИ ПИЩИ ЛУЧШЕ УСВАИВАЮТСЯ.**

При больших (более 4 часов) перерывах между едой, у нас разыгрывается сильный аппетит. Проголодавшись, мы потребляем намного больше калорий, чем действительно необходимо нашему организму. И в результате складки на талии растут с космической скоростью.

Чем чаще мы питаемся, тем реже ощущаем голод, и тем ниже шансы появления лишних килограммов. Насыщаясь меньшими, чем раньше, порциями, мы избавляем свой желудочно-кишечный тракт от излишней работы по перевариванию больших объемов еды.

ВЫВОД: Главное правило питания зрелого человека заключается в рациональном и чисто утилитарном отношении к пище. Ибо не важно, сколько и чего было съедено, важно лишь то, сколько было усвоено.

ПРОБЛЕМА 2. ПОВЫШЕНИЕ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

Инсульт, инфаркт и атеросклероз – основные причины преждевременной смерти во всем мире. Силовые тренировки после 40, особенно с грамотно выстроенной системой кардио-нагрузок, способны значительно улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Но опять же, все это окажется бесполезно, если вовремя не внести коррективы в свой привычный рацион. Жизнь до 100 лет – это не случайность, а рациональное питание и активный образ жизни.

Помимо курения, причинами заболеваний сердца, являются также лишний вес и стрессы. Простое уменьшение количества сладкого, повышение содержания белка в рационе и дробное питание – это главные условия диеты для нормализации веса в любом возрасте и реальный шанс избежать возникновения заболеваний сердца.

Если проводить параллели с автомобилем, нашему сердцу, для увеличения времени службы, необходимо вовремя проводить техосмотр и постоянно снабжать его качественными присадками. Под техосмотром я подразумеваю регулярные (хотя бы раз в год) консультации у врача, если вы еще не отпраздновали свой 50-летний юбилей.

Если время службы вашего «мотора» превышает полувековой срок, встречаться с кардиологом можно и чаще. А вот присадками я называю продукты, улучшающие работу сердца. Они позволяют снизить вероятность заболеваний сердца и повышают его моторесурс.

ПРОДУКТЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ РАБОТУ СЕРДЦА

– **ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**. Самое низкое количество инфарктов в Европе уже много лет фиксируется в странах Средиземноморья: Италии, Испании, Греции. Это происходит во многом, из-за большого количества оливкового масла в рационе жителей этих стран. Даже 15 мл оливкового масла в сутки, способны серьезно снизить вероятность заболеваний сердца.

– **АВОКАДО**. Этот фрукт богат калием и полиненасыщенными жирными омега-кислотами, которые улучшают работу сердца. Авокадо нормализует водно-солевой баланс и понижает давление.

– **ЧЕСНОК**. Это растение обладает уникальными антибактериальными свойствами и прекрасно справляется с гипертонией. Чеснок способствует выработке организмом сероводорода, а это в свою очередь стимулирует кровообращение и расширяет кровеносные сосуды, повышая их тонус и эластичность. А здоровые сосуды минимизируют вероятность заболеваний сердца.

– **ЯГОДЫ**. Очень эффективный продукт, улучшающий работу всей сердечно-сосудистой системы. Согласно результатам исследований, голубика, черника, клюква и клубника – это ягоды-антиоксиданты, значительно снижающие риск возникновения инсульта. Опыты, проведенные на крысах, зафиксировали падение риска возникновения инсульта на 42% при употреблении в пищу этих ягод.

– **ГРАНАТ**. Его не зря называют «королевским» фруктом. Он повышает гемоглобин, является сильнейшим антиоксидантом, улучшает работу желудка, разжижает кровь и нормализует давление. Специалисты рекомендуют съедать гранат после посещения рентгеновского кабинета, поскольку он нейтрализует влияние свободных радикалов на наш организм.

Одновременно включить в рацион все продукты, улучшающие работу сердца, и сложно, и дорого. Это можно делать постепенно, чередуя их присутствие в своем меню с какой-то периодичностью. Для нашей семьи, например, отличным подспорьем стало использование замороженных продуктов.

Размороженную клубнику сложно спутать по вкусу и по консистенции со свежей, несмотря на современные технологии хранения продуктов. Но множество исследований в один голос твердят: полезные свойства ягод при правильной заморозке и хранении, сохраняются очень долго.

ВЫВОД: заболевания сердца являются главной причиной ранней смерти. Поэтому продукты способные улучшить его работу, обязательно нужно включить в свой рацион. Причем, на постоянной основе.

ПРОБЛЕМА 3. УХУДШЕНИЕ РАБОТЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

С возрастом кости становятся хрупкими и ломкими, и любое самое безобидное падение может обернуться серьезным переломом. Такое заболевание называется остеопорозом. Прибавьте сюда растущий год от года лишний вес, и картина для нашей опорно-двигательной системы получится совсем печальная. Главными же причинами возникновения этого возрастного заболевания, являются:

- **Курение**
- **Алкоголизм**
- **Недостаточная физическая нагрузка**
- **Дефицит кальция**
- **Недостаток витаминов D и K2 в рационе питания**

Я не стану рассуждать о вреде двух первых факторов, поскольку эффект от занятий в тренажёрном зале и самое-самое рациональное питание на их фоне утрачивают всякий смысл. А вот решение трёх последних проблем, приводящих к остеопорозу, нам вполне по силам.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

Чтобы продлить жизнь нашим суставам, необходимо потреблять продукты, содержащие кальций и витамин D. Кальций для костей и суставов важен необычайно, он способствует укреплению костей и зубов, регулирует процесс сужения сосудов, мышечные сокращения, а также «отвечает» за стабильную работу сердечной мышцы.

Но популярность кальция в организме играет с нашими костями злую шутку: если организм ощущает недостаток кальция в рационе, он начинает отбирать его из нашей опорно-двигательной системы, поскольку там его больше всего. Повышению уровня усвоения кальция способствуют фосфор и магний. А это значит, что прямое увеличение кальция в рационе, проблему не решит. Чтобы он заработал, ему необходимы помощники.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ НА СОДЕРЖАНИЕ ФОСФОРА И МАГНИЯ:

Фосфор	Магний
Плавленый сыр	Кешью
Камбала	Гречка
Брынза	Горчица
Сардина	Миндаль
Тунец	Морская капуста
Творог	Ячневая крупа

А еще для полноценного усвоения кальция необходим витамин D. Он вырабатывается нашим организмом в ответ на солнечные лучи. Но помимо солнечных ванн, необходимо употреблять в пищу следующие продукты:

- **Сельдь**
- **Лосось**
- **Желтки яиц**
- **Сметана**
- **Говяжья и свиная печень**
- **Сливочное масло**

Если проанализировать список продуктов, необходимых для усвоения организмом кальция, получается, что большинство из них содержат холестерин в больших объёмах. Это не совсем укладывается в привычный стереотип о пользе низкожировых диет, но факт остается фактом: чтобы суставы были здоровыми, нужно есть жирную пищу.

Но если о пользе кальция и витамина D для наших костей всем хорошо известно, то о проблемах, вызванных недостатком такого витамина, как K2 (менахинона) знают немногие. Этот витамин был открыт в 1929 году датским ученым Хенриком Дамом. За открытие витаминов группы K, он, вместе с Эдуардом Дойзи в 1943 году, получили Нобелевскую премию по физиологии и медицине. Но поскольку тема K2 довольно объёмная, я посвятил ему отдельный рассказ под названием «Самый недооценённый витамин» в разделе об использовании спортивных добавок в зрелом возрасте.

ВЫВОД: повседневная схема питания в зрелом возрасте должна содержать жиры в достаточном количестве, а лучшие их источники – это различные виды морской рыбы, сыры и цельные яйца.

ПРОДУКТЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ РАБОТУ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Количество кальция в рационе можно поднять, если на постоянной основе употреблять в пищу следующие продукты:

– **И ОПЯТЬ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ.** Твердый сыр, йогурт, кефир и творог – это главные и наиболее доступные источники кальция для костей и суставов в нашей продуктовой корзине. Мало того, что они богаты белком и должны присутствовать в любой диете, так еще и кальций они содержат в максимально удобной для усвоения форме. Однако, нужно понимать, что в жирных кисломолочных продуктах его больше, чем в обезжиренных. Больше всего кальция среди кисломолочных продуктов содержится в твердых сырах – до 1 грамма на 100 грамм сыра.

– **ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ.** Все виды капусты: брокколи, цветная, белокочанная и китайская очень богаты кальцием. 400 граммов обычной белокочанной капусты, например, содержат 20% суточной нормы кальция. Помимо капусты, очень хорошо снабжает наш организм кальцием для костей и суставов такое растение, как шпинат. Его прелесть заключается в том, что организм усваивает кальций лучше из кислой среды. И хотя есть продукты, в которых содержание микроэлемента намного выше, чем в шпинате, зато он является лидером по степени усвоения.

– **САРДИНЫ.** Эта небольшая рыбка является кладезем кальция. Филе 7 сардин содержит до 300 мг кальция, что является третью дневной нормы человека. Благодаря высокому содержанию жира, кальций из сардин усваивается организмом очень быстро.

– **СЕМЕНА МАКА И КУНЖУТА.** Семена этих растений являются абсолютными рекордсменами по содержанию кальция. 100 граммов семян мака содержат 1,4 грамма кальция, а кунжутные семена 0,9. Есть каждый день пирожки с маком я вас не призываю, но привычка добавлять кунжутные семечки в салат – это идеальное решение для человека, стремящегося продлить жизнь своим суставам. Рацион зрелого человека должен включать кунжут, поскольку он обладает сильным противовоспалительным эффектом и хорошо нормализует кровяное давление.

– **ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ.** Только не стоит думать, что батон из супермаркета содержит кальций. В белой муке тонкого помола его нет вовсе. А вот цельнозерновой хлеб, наоборот, содержит этот микроэлемент (около 0,2 грамм на 100 грамм продукта). Пшеничные отруби содержат его в 5 раз больше. Поэтому хлеб из цельного зерна с отрубями – это отличная альтернатива белому хлебу.

– **ТРАВЫ.** Петрушка и укроп, листья горчицы и одуванчика. Все эти растения содержат кальций. В петрушке его содержится больше, чем в молоке, а степень биологической доступности (усвоения) намного выше.

ВЫВОД: количество кальция в своем рационе можно легко поднять с помощью обычных продуктов питания, главное – соблюдать такое меню на постоянной основе.

КОЛЛАГЕН

Завершая рассказ о создании меню для укрепления костей, хочу рассказать еще об одном архиважном элементе – о коллагене. Коллаген – это особый (фибрилярный) вид белка, из которого строятся наши суставы, хрящи, связки и сухожилия.

Кальций способствует укреплению нашей костной ткани, а коллаген отвечает за ее эластичность и подвижность, а еще он благотворно влияет на волосы, ногти и кожу. Кстати, уменьшение уровня коллагена в организме – это одна из причин появления целлюлита. Но только не нужно думать, что о дефиците коллагена стоит беспокоиться лишь женщинам. Я уверен,

что иметь гладкую без морщин кожу после 40, хотя и мужчины, а за это как раз и отвечает это вещество.

Силовые тренировки со свободным отягощением – это стрессовая нагрузка для наших суставов и связок. Каждый атлет, занимающийся бодибилдингом, а особенно человек в зрелом возрасте, должен включать в свое меню продукты, содержащие такую разновидность белка. Причем, на постоянной основе. *Самое большое количество коллагена содержится в таких блюдах:*

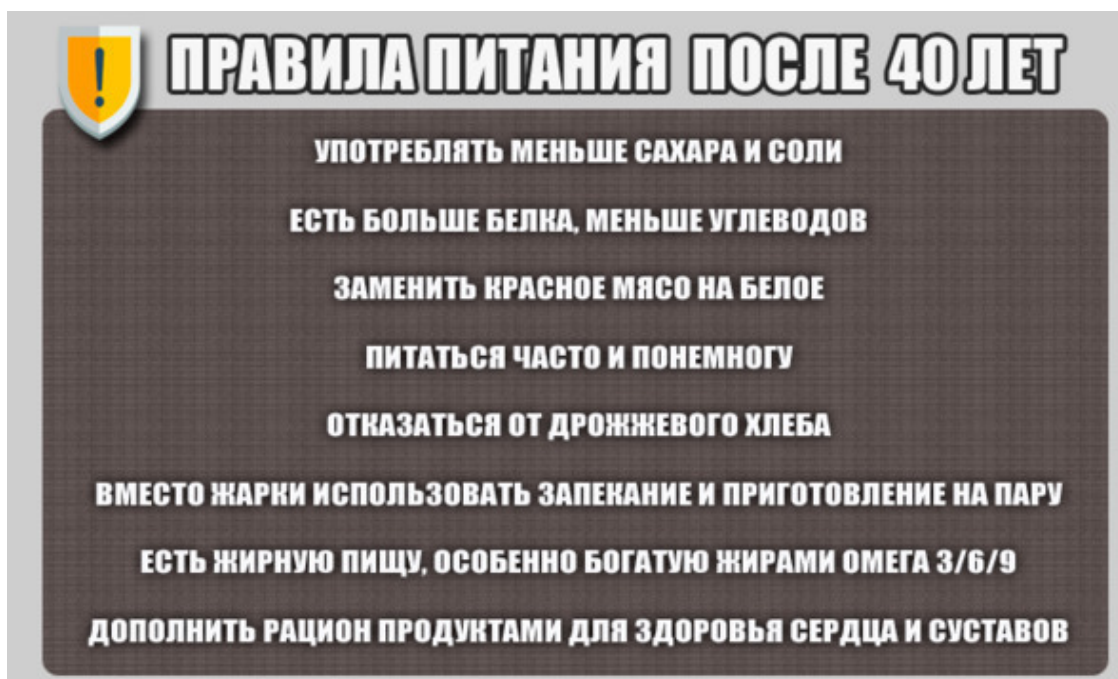
- **Холодец**
- **Бульон** (особенно говяжий)
- **Желе**

Много лет назад я перенес травму локтевого сустава, поэтому о защите костей и связок мне известно немало. Более подробно о добавках-хондропротекторах, защищающих и питающих нашу опорно-двигательную систему, я расскажу в следующей главе.

ВЫВОД: чтобы сохранить гибкость суставов и укрепить связки, меню для укрепления костей должно включать продукты богатые коллагеном.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всю информацию, изложенную в этом разделе можно уложить в схему, состоящую из восьми простых правил. Что и как нужно кушать человеку после 40 лет, если он хочет нормально выглядеть, жить долго и не болеть:



ГЛАВА 2. СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ПОСЛЕ 40. КАКИЕ ДОБАВКИ НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Благодаря навязчивой рекламе, бодибилдинг без спортивных добавок, для многих людей стал совершенно немыслим. Но я-то, имея тесное отношение к этой индустрии, прекрасно знаю, что можно успешно худеть и наращивать мышцы без протеина или гейнера. У спортивного питания есть свои преимущества, но категорически важного значения на обретение спортивной фигуры, а тем более оздоровления, оно не имеет.

Но если вы все же планируете приобрести какую-либо спортивную добавку, я отговаривать вас не стану. А посоветую лишь помнить, что возраст влияет на все грани нашей жизни, поэтому использование спортивного питания после 40, также имеет свои особенности.

Вступление

Каждый профессиональный бодибилдер вам скажет, что грамотно выстроенный рацион питания – это залог достижения любых поставленных целей, будь то набор массы или избавление от жира. А если его правила не соблюдаются, никакая супер-инновационная добавка уже не поможет. Однако, использование спортивного питания имеет все же ряд преимуществ:

– **ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ.** Купить, принести, приготовить, упаковать, поесть. Все эти процессы отнимают большое количество времени, когда речь заходит об обычных продуктах питания. Приготовление же спортивных добавок, как, впрочем, и их поглощение, происходит гораздо быстрее.

– **УДОБСТВО.** Не все могут позволить себе во время рабочего дня разложить на столе судки с едой, дабы согласно канонам правильного питания, кушать через каждые 2—3 часа. Выпитый за несколько секунд протеиновый коктейль с легкостью решает эту проблему.

– **БАЛАНС НУТРИЕНТОВ.** Использование спортивных добавок упрощает соблюдение белковой нормы, не увеличивая при этом количество жиров и углеводов в рационе, как это бывает с белком, получаемым из обычных продуктов питания.

– **ВКУС.** Производители прекрасно понимают, что выпить протеиновый шейк со вкусом шоколадного мороженого гораздо приятнее, чем давиться обезжиренным творогом. Поэтому и создают в специальных лабораториях, все новые и новые вкусовые букеты. Слоган «самый вкусный протеин» уже является обязательным атрибутом любой рекламной компании спортивных добавок.

Вот в принципе и все преимущества использования спортивного питания в силовом тренинге либо в обычной жизни. С ним удобнее, но без него вполне можно обойтись. Но если вы все же задумались о приобретении такого дополнения к своему рациону, советую обратить внимание на некоторые детали, особенно на фоне возрастных изменений.

ПРОТЕИН

Для чего он нужен: Для повышения количества белка в рационе. Чтобы мышцы росли, им необходим белок, как строительный материал. И спортивное питание в виде протеина как раз и является его поставщиком. Но протеиновая смесь – это далеко не чистый белок, содержание этого элемента в нем может колебаться от 60 и до 92%, хотя наиболее популярные протеины содержат 80—85% белка на порцию. Белок (читай протеин) нужен всем, особенно спортсменам, поэтому люди часто покупают протеиновые смеси, даже не задумываясь, какая из них им наиболее подходит, а какой лучше избегать. Протеины по типу сырья подразделяются на следующие виды:

– **Сывороточный** (Whey). Изготавливается из молочной сыворотки. Этот продукт переработки молока долгое время был невостребованным и не находил своего применения, пока его не решил пустить на изготовление спортивных добавок. Считается быстрым протеином, усваивается организмом за 1,5—2 часа и поэтому его рекомендуют пить сразу после тренировки.

– **Молочный** (Milk). Производится непосредственно из молока. Состоит на 20% из молочного и на 80% из казеинового белка. Степень усвоения у молочного протеина средняя.

– **Яичный** (Egg). Его изготавливают из яичного белка (альбумина). Степень усвоения такого протеина самая высокая, а содержание аминокислот – эталонное. Чистый альбумин встречается редко, поскольку его производство довольно дорогое. Выпускают его для людей, не усваивающих лактозу (молочный сахар). Чаще всего яичный протеин можно встретить в составе комплексных, многокомпонентных смесей.

– **Казеиновый** (Caseine). Его еще называют медленным или «ночным» протеином. Производится из молока. Главная его особенность – продолжительное (6—8 часов) время усвоения. Благодаря этому, организм может поддерживать стабильно высокий белковый баланс на протяжении длительного времени, что снижает риск катаболической потери мышц.

– **Говяжий** (Beef). Его изготавливают из говядины, очищая от содержащихся в мясе жира и холестерина. Является быстрым протеином, имеет высокую скорость усвоения, сопоставимую с сывороточным. И так же, как и яичный, рассчитан на людей, не усваивающих лактозу.

– **Гороховый** (Pea). Благодаря увлечению вегетарианством, эта разновидность протеина набирает популярность. Усваивается быстро, содержит до 90% белка. Гороховый протеин позиционируют как натуральный продукт, изготовленный без химических растворителей, и часто выпускают без каких-либо вкусовых добавок.

– **Соевый** (Soy). Сегодня соевый протеин используют все реже, включая в основном в состав комплексных добавок. Вся соя генномодифицированная, и аминокислотный профиль у нее самый скудный. Белка соя содержит много, но усваивается он плохо. К тому же, соя негативно влияет на тестостерон, подавляя его секрецию.

– **Комплексный** (Complex). Это смесь из нескольких видов протеинов: быстрых, средних и медленных, подобранных так, чтобы подпитывать организм белком в течение 5—6 часов.

Помимо вышеперечисленных источников белка, используемых в производстве добавок, также можно встретить упоминание о конопляном и рыбном протеинах. Но в магазинах спортивных питания купить их практически невозможно.

Протеины подразделяются не только по источнику сырья, но и по виду его обработки: концентрат, изолят, гидролизат. Самый дешёвый из них – концентрат, а самый дорогой – гидролизат, изолят же является чем-то вроде золотой середины.

Производители трубят о фильтрах из платины, используемых при производстве гидролизата, способных уловить мельчайшие фрагменты жира и углеводов. Это, по идее, должно сказаться на качестве протеина и скорости его усвоения. Но как показывают исследования, самый дорогой гидролизированный протеин усваивается лучше дешёвого концентрата всего на 15—20%.

ВЫВОД: степень обработки протеина, так же, как и его цена, на качество спортивной добавки если и влияют, то не сильно.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПОКУПКЕ ПРОТЕИНА?

СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА | Самый яркий пример – комплексный протеин Synta-6 от BSN. Хитроумный производитель на упаковке пишет: содержание белка

22 грамма на порцию. А вот какой размер этой порции, вы знаете? А она, как оказывается, составляет аж 47 граммов, то есть содержание чистого протеина в этом спортивном питании составляет менее 50%. Возникает вопрос: как можно называть протеином то, что является ним лишь на половину? Чтобы не переплачивать, обращайтесь внимание на общее процентное содержание белка, а не на то, сколько его содержится в одной порции.

ПОДСЛАСТИТЕЛИ | Сам по себе протеин является безвкусным и практически не пахнущим порошком. Есть ряд компаний, которые выпускают спортивную добавку именно в таком виде, безо всяких подсластителей и красителей. Такое спортивное питание можно найти под марками Vegan или Raw. Но поскольку людей, предпочитающих вкусные спортивные добавки намного больше, я советую обращать внимание на подсластители, которые в них используются.

– **Аспартам (Е-951)**. Синтетический подсластитель. Вызывает аллергию, головные боли, бессонницу, а при длительном использовании негативно влияет на гормональную систему.

– **Сукралоза (Е-955)**. Наиболее безопасный подсластитель, практически полностью выводимый из организма. Был одобрен к применению в Канаде, США и во всех странах Европы.

– **Сахарин (Е-954)**. Ароматизатор и подсластитель. До 2000 года считался канцерогеном. Но позже результаты исследований, приведшие к такому выводу, были признаны некорректными. Главным недостатком сахарина является значительное усиление аппетита.

– **Ацесульфам калия (Е950)**. Усилитель вкуса и запаха, подсластитель. По некоторым данным, регулярное использование Е950 может вызывать нарушения в мочеполовой системе, вплоть до атрофии яичек.

– **Цикламат натрия (Е952)**. Был запрещен в США после исследований на животных в 1969 году, но в 55 странах мира, в том числе СНГ, он разрешен. И хотя этот подсластитель не является канцерогеном напрямую, но усиливает действие других вредных веществ.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ ЭНЗИМЫ | Многие протеиновые смеси содержат пищеварительные ферменты (бактерии, схожие по составу с микрофлорой кишечника), предназначенные для повышения усвоения белка. Но регулярное использования протеинов, усиленных такими ферментами, подавляет их собственную выработку организмом. В случае отказа от спортивного питания, и как следствие, снижения уровня энзимов, это может стать причиной нарушения процесса пищеварения и возникновения проблем с желудком.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если же вы устали и запутались от обилия информации, давайте подведем итоги по выбору протеина для обычного, не обременённого соревновательной карьерой человека:

ИТОГ 1. Соевого белка как в моно-версии, так и в составе многокомпонентного протеина нужно избегать в любом возрасте, а после 40, тем более.

ИТОГ 2. Миф о том, что степень очистки протеина (читай, его стоимость) влияет на рост мышечной массы не состоятелен. Покупать самые дорогие и гидролизованные протеины смысла нет. Идеальная белковая добавка для людей, занимающихся бодибилдингом в зрелом возрасте – это комплексный протеин. Он способен обеспечить мышцы белком на протяжении длительного времени. Использовать такой протеин можно и после тренировки, и в течение дня. Порция комплексного протеина с добавлением клетчатки может вполне заменить один прием пищи, обеспечив организм всем необходимым.

ИТОГ 3. Чтобы не выбрасывать деньги на ветер, процентное содержание белка в протеине нужно тщательно проверять, не обращая внимание на посулы производителя. Для этого нужно выяснить размер порции и высчитать сколько белка содержится в конкретной протеиновой смеси.

ИТОГ 4. Подсластитель, используемый в протеине не менее важен количества белка. Самый безопасный – это сукралоза, а самый вредный – аспартам.

ИТОГ 5. Пищеварительные ферменты, присутствующие в протеине, действительно повышают степень его усвоения организмом. Но постоянное их употребление, особенно в зрелом возрасте не желательно.

Примечание

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.