

Вегетарианство и бодибилдинг. С чего набирать массу веганам? [Часть 2]

Здравствуйте!

What day is it today? Today is friday! И мы продолжаем наш "питательный цикл" заметок и раскрытие первой его темы "Вегетарианство и бодибилдинг". Сегодня мы поговорим о практической стороне вопроса, в частности - познакомимся с советами по организации растительного рациона и узнаем все о растительных источниках белка.

Вегетарианство и бодибилдинг. Часть 2



Итак, расслаживайтесь поудобней начнем нашу уморительную (в плане заморить червяка) статью.

Вегетарианство и бодибилдинг. РАЦИОНАльные советы

Ну и начнем мы, как обычно, с теории...шутка. Уверен, теорией Вы сыты по горло :), ибо ее мы разбирали в первой части заметки [\[Вегетарианство и бодибилдинг. Часть 1\]](#). Поэтому сегодня мы опустим всю болтологию и подойдем к раскрытию темы исключительно в практическом ключе. И начнем с рассмотрения общих советов по питанию, которых могут и должны придерживаться вегетарианцы, желающие скорректировать свою фигуру.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Я начинающий спортсмен и вегетарианец. Что мне надо знать о своем питании?

Далее мы пройдемся по основным питательным советам и начнем с...

№1. Нужный тип сыворотки

В ключе развития мускулатуры основным строительным компонентом является белок. Именно адекватное количество протеина (а оно определяется целями занятий) должно приходиться на **1 кг**

Вашего желаемого веса. Основным источником получения аминокислот являются белки животного происхождения. Вегетарианцы принципиально не едят мясо, им/Вам необходимо подбирать (под свой тип этой системы питания) нужный тип сывороточного белка.

Например, он (тип белка из спортивного питания) может быть таким:

- лакто-ово-вегетарианцы = яичный протеин;
- пескарианы = рыбный протеин;
- веганы = соевый/рисовый/гороховый протеины.

Примечание:

В индустрии спортивного питания существуют целые линейки для вегетарианских спортсменов

№2. Дефицит микронутриентов

Вегетарианцам/веганам следует критически следить за концентрацией в сыворотке крови следующих микроэлементов:

- железо. Негемовое железо содержится во многих продуктах растительного происхождения: темные листовые овощи (шпинат), фасоль, чечевица, сушеные изюм/чернослив. Женщины чаще, чем мужчины, испытывают железодефицитную анемию, потому что они теряют железо во время менструального цикла, поэтому им следует делать упор именно на этот микроэлемент и увеличивать его уровень с помощью добавок;
- цинк. Является важным микроэлементом, который обеспечивает рост и развитие всего тела. Природными источниками цинка для вегетарианцев являются семена тыквы/кунжута, грецкие орехи, овсянка;
- кальций. Важный компонент для поддержания крепости костей. Играет решающую роль в мышечных сокращениях. Диетический кальций содержится в молочных продуктах, поэтому для лакто-вегетарианцев найти его не составит труда. Альтернативные источники кальция, пригодные для веганской диеты – капуста кале, брокколи, миндаль;
- витамин В12. Тип (разновидность) витамина В12, найденный в растительных продуктах, не усваивается организмом так же эффективно, как витамин В12 из животных продуктов. Поэтому оптимальным решением является прием этого витамина в виде таблеток (спортивные добавки).

№3. Тренировки подчинены питанию

Для вегетарианца оптимальной стратегией тренинга является проведение коротких (30-45 минут) высокоинтенсивных тренировок. Именно такая стратегия позволит строить новые сократительные структуры и не терять имеющуюся мышечную массу. Если вегетарианец проводит долгие тренировочные сессии, то ему требуется потреблять больше белка на килограмм веса, а это может давать излишнюю нагрузку на почки/печень.

Поэтому подстраивайте свои тренировки под питание, а не наоборот. Идеальной гендерной группой для таких коротких тренировок являются женщины с целями похудения, общий тонус/подтяжка мышц. Мужчинам-вегетарианцам с целями массонабора могут подойти сплитовые схемы (разделение на мышечные группы) тренинга на 45-60 минут и тренировки 5 раз в неделю.

№4. Специальные домашние протеиновые коктейли

Помимо спортивного питания потребность в белке/углеводах (особенно после тренировки) можно восполнять посредством [домашних протеиновых коктейлей](#). Однако в большинстве своем такие коктейли содержат тот или иной запрещенный продукт: или молоко, или яйца, или все вместе. Поэтому нужно сесть и продумать список ингредиентов вегетарианского домашнего протеина или гейнера. К таковым компонентам коктейля можно отнести:

- жидкая основа - соевое/кокосовое молоко, сок;
- наполнители – орехи, арахисовое масло, льняная/овсяная мука, какао, бананы.

Примечание:

Атлеты, пища которых богата лейцином, имеют более высокий потенциал в наращивании мышечной массы. Основные растительные источники лейцина – морская капуста, кресс-салат, тыква, горох, соя, яблоки.

№5. Правильные источники жирных кислот

У вегетарианцев/веганов-женщин красота может быть блеклой. Например, тонкие и тусклые волосы. Это (в т.ч.) связано с отказом от рыбы и рыбьего жира, морепродуктов – основных источников жирных кислот. Выходом в данной ситуации является потребление льняного, рыжикового, оливкового масел, орехов и семян.

С рациональными советами закончили, теперь выясним...

Соя: есть или не есть? Вот в чем вопрос



Соя – самый неоднозначный продукт на столе спортсменов-вегетарианцев. Большинство научных исследований подтверждают негативное воздействие сои на организмы мужчин, ввиду наличие в соевых бобах изофлавонов – эстроген-подобных молекул, оказывающих при регулярном потреблении сои феминизированные эффекты.

Исследователи из Гарварда выяснили, что группа мужчин с высоким уровнем потребления соевых продуктов имели в среднем на **41** мл сперматозоидов меньше, чем мужчины, которые не употребляли соевые продукты. С другой стороны, есть научные данные (в частности из University of Guelph) показывающие, что изофлавоны из сои не оказывают существенного влияния на репродуктивную функцию мужчин.

На современном этапе исследований достоверно (не противоречиво) известно только одно: эффекты употребления сои от человека к человеку могут варьироваться в зависимости от наличия или отсутствия определенных кишечных бактерий. Эти бактерии наличествуют у **30-50%** людей, они метаболизируют изофлавоны в сое, называемый даидзеином, в эстроген-подобный гормон, называемый equol.

Таким образом, если Вы мужчина-вегетарианец/веган и входите в группу **30-50%** людей с кишечными бактериями equol, то Ваши уровни тестостерона при потреблении соевой пищи со временем будут снижаться, а уровни эстрогенов повышаться. В пределе, богатое соей питание, может превратить Вас из М в Жо :).

В отношении женщин соевый белок своих гормональных эффектов не проявляет, однако он содержит вещества, которые ингибируют переваривание белковых молекул и поглощение других питательных веществ (антипитательных веществ), а также нескольких известных аллергенов.

Некоторые исследования показали, что потреблять сою женщинам нужно крайне дозированно, ибо в пределе она может стимулировать рост раковых клеток.

Общий вывод: вегетарианцам/веганам сою употреблять можно, однако ее количество за сутки должно лимитироваться следующими значениями: для мужчин – **30-45** гр, для женщин – **20-30** гр (под граммами подразумевается не вес продукта, а количество белка, извлекаемого из **100** гр).

Собственно, осталось “забить” гвоздь заметки, а именно - рассказать про...

Растительные источники белка. Откуда вегетарианцу брать “строительный материал”?

Ниже приведена схема, которая дает общее представление о том, откуда немясоед может извлекать белок.



Значения процентов условные и приведены только для того, чтобы показать общую структуру белковых продуктов. В отношении конкретных цифр (процент по белку) правильной будет оперировать определенным диапазоном, и он по каждому источнику следующий:

1. ростки и семена – **50-55%**;
2. зеленые листовые овощи – **25-45%**;
3. орехи и семена – **15-20%**;
4. зерна – **8-20%**;
5. фрукты – **1-10%**.

Таким образом Ваш белковый рацион должен включать спектр продуктов из данных категорий.

Каких продуктов? Да вот каких...

Топ-10 источников белка вегетарианца

Далее мы приведем источники белка (максимально близкие для нашей аудитории, т.е. россиян), которые можно легко и сердито :) приобрести в магазинах.

Правды ради стоит сказать, что по сети “гуляют” одни и те же продукты, которые предлагаются немясоедам в качестве закрытия своих белковых потребностей. Их особенностью являются то, что они оторваны от реалий, далеки от нашей российской действительности. Они А – относительно дорогие, Б – их сложно купить. Например, Вы часто встречаете в своем супермаркете семена чиа или киноа? Уверен, что нет. А готовы ли выложить за сей заморский продукт кругленькую сумму? (сравнимую с 1 кг мяса). Тоже нет?

Тогда следующие **10** продуктов для Вас. Это относительно бюджетный вариант белка для вегетарианца. Самое главное - все продукты нам знакомы, и они, как поется в песне Битлз, made in USSR.

И начнем мы с...

Примечание:

Источники белка вегетарианцев несут с собой и углеводы, вернее наоборот, поэтому сразу из 1-го продукта мы можем получить все 2-а необходимых нутриента.

№1. Полба/изделия из полбы (макарон)

Полба – древнерусский злак, которым питались наши бабушки и дедушки и, надо сказать, не зря, ведь он превосходит другие злаки по содержанию белка, витаминов группы В, ненасыщенных жирных кислот, клетчатки и железа. Полба содержит **18** незаменимых аминокислот, а на **100** гр продукта (алтайская сказка) приходится **13,3** гр белка, **2,3** гр жиров и **63** гр углеводов. Однако я хочу акцентировать Ваше внимание на продукте из полбы, а именно макаронах Вастеко со следующей пищевой ценностью: на **100** гр продукта – **361** ккал, из которых **17** гр приходится на белки, **2,43** гр на жиры и **68** гр на углеводы.



Может использоваться в качестве приема пищи в первой половине дня и до тренировки.

№2. Нут



Турецкий горох является отличным источником белка, а также цинка и фолиевой кислоты. Нут - очень питательная зернобобовая культура. **100** гр его продукта составляют **364** ккал, из которых на белки, жиры и углеводы приходится – **19, 6** и **61** гр соответственно.

Может использоваться в срединный (в середине дня при условии общего количества **5-6**) прием пищи, так и после тренировки в качестве твердого приема (за **1,5-2** часа до сна).

№3. Соя/продукты из сои



Соя это полноценный белок, по своим качествам не уступающий белкам животного происхождения. Лецитин выступает главным структурным компонентом всех клеточных мембран и участвует в восстановлении/обновлении клеток (в т.ч. клеток мозга/нервной ткани). Питательная ценность сои составляет **381** ккал, из которых **35** гр приходится на белки, **17** и **3** гр на жиры/углеводы соответственно.

Примечание:

В качестве источника белка, помимо самих зерновых бобов, можно использовать продукты из сои, например, соевое мясо.

Может использоваться в срединный (в середине дня при условии общего количества **5-6**) прием пищи, так и после тренировки в качестве твердого приема (за **1,5-2** часа до сна).

№4. Тофу



Универсальный низкокалорийный белковый продукт, который содержит почти все незаменимые аминокислоты, а так же является источником кальция и железа. Питательная ценность мягкого/сырого тофу составляет **61** ккал, из которых **6,5** гр приходится на белки, **4** гр на жиры и **2** гр на углеводы. Твердый плотный тофу (вариант соевый творог) обладает несколько повышенным содержанием белка (**8.2** гр на **100** гр).

Может использоваться в салатах и в качестве закуски (на хлебе) на протяжении всего дня.

№5. Сейтан



Заменитель мяса из пшеничного глютена, который содержит много клетчатки и пищевых волокон, способствующих улучшению пищеварения. Сейтан в достаточном количестве содержит витамины группы В, Н и РР, а также калий, кальций, цинк и железо, так недостающие организму, отказавшемуся от мяса. Питательная ценность “пшеничного мяса” составляет **305** ккал, из которых **52,5** гр приходится на белки, **4** гр на жиры и **20** гр на углеводы.

Может использоваться в салатах и в качестве закуски (на хлебе) на протяжении всего дня.

№6. Яйца



Вегетарианцу (не вегану) стоит включать в свой рацион яйца, их белок обладает самой высокой биологической ценностью, а усваиваются они организмом практически на **100%**. Желтки яиц содержат витамин В12, недостатком которого славятся практически все вегетарианские диеты. Питательная ценность **100** гр продукта (**2-3** вареных яйца) составляет **155** ккал, из которых **13** гр приходится на белки, **11** гр на жиры и **1** гр на углеводы.

Могут использоваться в утренний, до и после тренировки (последний перед сном) приемах пищи.

№7. Миндаль



Орех с относительно высоким содержанием белка и мононасыщенных жиров (которые выводят холестерин из организма). Это отличный источник магния, фосфора, цинка, железа, а также витамина Е и группы В. Питательная ценность миндаля составляет **645** ккал, из которых **18,6** гр приходится на белки, **57,7** гр на жиры и **16** гр на углеводы.

Может использоваться в утренний, а также между приемами пищи в качестве перекуса и до тренировки (за **15-20** минут).

№8. Капуста кале



Один из самых “содержательных” на планете продуктов/растений по необходимым организму питательным веществам. Содержит высокие концентрации витамина А, С и К. Последний выполняет важную роль в процессах свертывания крови, а также активации определенных белков для создания у них способности к связыванию кальция. Питательная ценность **100** гр продукта составляет **50** ккал, из которых **4,3** гр приходится на белки, **1** гр на жиры и **9** гр на углеводы.

№9. Греческий йогурт



Низкокалорийный продукт с относительно высоким содержанием кальция. Питательная ценность **100** гр продукта составляет **66** ккал, из которых **5** гр приходится на белки, **3,2** гр на жиры и **3,5** гр на углеводы.

Может использоваться в первый утренний и после тренировки приемах пищи.

№10. Какао-порошок

Как Вы считаете, Россия — щедрая душа? Это не вопрос, а название какао-порошка и еще одного белкового продукта в рационе вегетарианца. Какао очень питательный напиток, т.к. на **100** гр его продукта приходится **268** ккал из которых **24** гр белка, **11** гр жира и **10** гр углеводов.



Может использоваться как в утренний прием пищи, так и буквально сразу после тренировки.

Чтобы Ваш рацион не был пресным, включайте в него не только указанные продукты, но и следующую “белковую зелень”.



Как можно заметить, мы постарались подобрать белковые продукты “разного калибра”, т.е. взяв которые можно сформировать для себя любой прием пищи. И вот, как в самом общем виде, может выглядеть суточный стол физически активного вегетарианца-девушки.

- прием №1: вареные яйца + бутерброд (сейтан + кале+хлеб) + какао-напиток;
- прием №2: макароны из полбы + салат (помидоры + огурцы + тофу);
- прием №3 (перекус): греческий йогурт + миндаль;
- прием №4: нут + брокколи.

Собственно, это все о чем хотелось бы рассказать, информацией Вы теперь накормлены по самое не балуйся, приятного аппетита :)!

Послесловие

Вегетарианство и бодибилдинг – вот какую тему мы разбирали на протяжении **2-х** последних заметок. Не знаю как Вы, а я от всей этой травоядности жутко проголодался. Может, пойти и пожарить себе мяска? Как, поддерживаете? :).