

Вегетарианство и бодибилдинг. С чего набирать массу веганам?

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас!

Сим уведомляю, что этим постом (и на весь май) мы открываем питательный цикл заметок и первой темой к разбору будет вегетарианство и бодибилдинг. По прочтении Вы узнаете основные моменты о культуре питания вегетарианцев, так же мы выясним, каких правил для улучшения своего телосложения следует придерживаться этой категории питающихся, рассмотрим топ-10 растительных источников белка и узнаем еще много всего интересного.

Вегетарианство и бодибилдинг



Итак, если Вы мясоед, то можете пойти и пожарить себе стейк :), ибо это статья Вам покажется чересчур пресной, вегетарианцы же, наоборот, наострите ушки и слушайте внимательно.

Вегетарианство и бодибилдинг. Все, что надо знать

Это уже стало доброй традицией - начинать каждый новый месяц новым циклом заметок. Окинув трезвым (Ваше здоровье :)) взглядом все последние посты, мы поняли, что проекту не хватает статей питательного характера, и посему мы решили заморить червячка. И морить мы его будем на протяжении всего мая. Поэтому, как говорится, – “кушать подано, садитесь ж.ть пожалуйста!” :). Ну, а если по существу, то первой темой решено было выбрать вегетарианство и бодибилдинг, и все потому, что это одна из самых актуальных тем писем, поступающих на почту проекта от Вас, мои уважаемые читатели. Разумеется, большая часть сообщений приходит от представительниц прекрасного пола, и я никогда бы не подумал, что среди нашей достопочтенной аудитории столько много тех, кто не ест мясо. И, более того, держит религиозные посты (например, самый длительный и строгий перед Пасхой).

Несмотря на то, что тема растительных источников белка и в целом организации процесса питания не мясоеда крайне актуальна, дельной и исчерпывающей информации по ней найти сложно. Посему мы решили рассмотреть вегетарианские вопросы с разных сторон и написать исчерпывающее руководство по типу “что, как и когда”. Что из этого получилось, мы и узнаем далее по тексту.

Примечание:

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

Вегетарианцы – кто это и какие бывают?

Вегетарианство - крупное течение, объединяющее людей, решивших каким-либо образом ограничить себя в употреблении тех или иных продуктов. Самым ярким представителем этой культуры питания является Индия, процент вегетарианцев в которой (по разным источникам) составляет от **25** до **40%**.

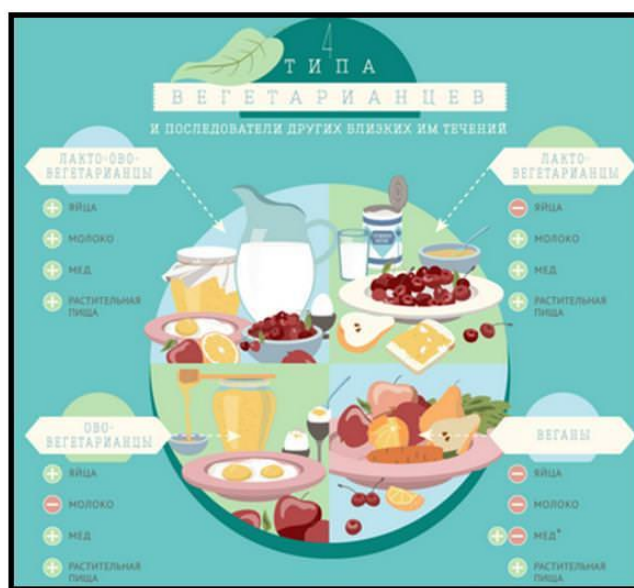
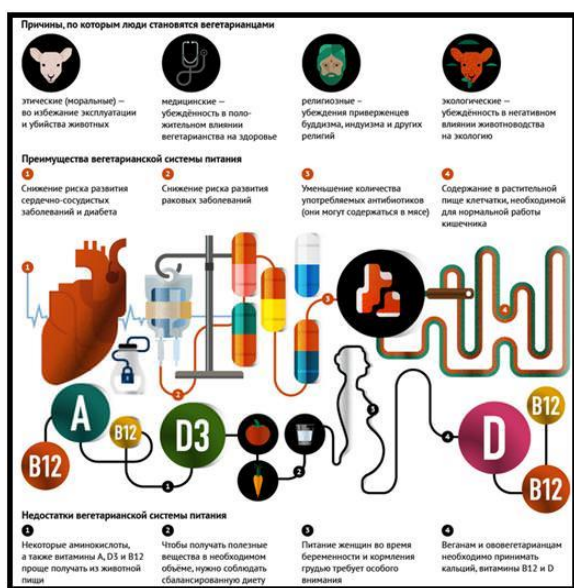
Вегетарианцы в своем питании придерживаются ряда правил, а именно они не употребляют:

1. мясо;
2. молоко, яйца, сыры (те, где используется сычужный фермент, вырабатываемый в желудках молодых телят);
3. белый сахар, мед;
4. желатин;
5. пиво;
6. майонезы и кетчупы.

Данный список продуктов далеко не полный, но это основные продукты/добавки, которые принципиально не употребляют вегетарианцы ввиду того, что они напрямую или косвенно взаимодействуют с животными. Например, для фильтрации пива используется желатин, а он образуется из костей крупного рогатого скота.

Основная фишка вегетарианцев - доскональное изучение состава продукта и способа его производства (технологического процесса). Если будет выяснено, что в продукте могут иметь место ингредиенты животного происхождения, то такая еда ими забраковывается.

Все основное, что надо знать о вегетарианстве, наглядно отражает следующая инфографика (кликабельно).



Итак, с этим вопросом разобрались, теперь поговорим про...

Различные виды белков

Белки – это высокомолекулярные природные вещества, состоящие из цепочки аминокислот, связанных пептидной связью. Основной функцией протеинов является регуляция химических реакций организма. В ключе гармоничной фигуры (правильный баланс жировой и мышечной масс тела), строительная функция белков имеет решающее значение.

Все белки по источнику их извлечения подразделяются на животные и растительные. Помимо этого существует и другие их классификации, в частности такие.



Человеку для нормальной жизнедеятельности требуется **20** аминокислот L-ряда (8 из которых не синтезируются организмом). Считается, что животные белки содержат большинство незаменимых аминокислот (полноценны) и усваиваются на **90-95%**. Растительные белки с этой точки зрения неполноценны и усваиваются организмом всего на **60-75%**.

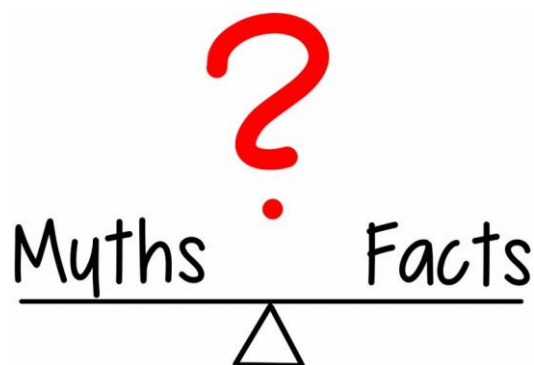
Примечание:

Восемь несинтезируемых самостоятельно организмом кислот: лейцин, изолейцин, валин, триптофан, лизин, фенилаланин, треонин, метионин.

Отказ от мяса/животных продуктов обедняет рацион человека незаменимыми аминокислотами. Их концентрация в крови становится сниженной и организм сигнализирует об этом различными сбоями. Помимо белка человек недополучает и полезные жиры (омега-3-6-9), при таком раскладе у женщин могут начаться проблемы с кожей и волосами, т.е. ее/Ваша красота будет тускнеть.

Следующий на очереди к рассмотрению вопрос...

Вегетарианство/вегетарианский бодибилдинг: мифы



Далее мы развенчаем основные мифы о вегетарианстве. И первый из них звучит так:

Миф №1. Растительная пища не дает достаточного количества полноценного белка для построения мышечной массы

Правда: качество белка можно оценить количественно на основании показателя PDCAAS. Согласно данной шкале соя имеет оценку **1** (самая высокая), в то время как говядина **0,92**. Таким образом соя является полноценным источником белка, содержащим все **8** незаменимых аминокислот, необходимых для роста и рекуперации мышечной ткани.

Примечание:

Более **80%** сои рынка России является трансгенной, т.е. полученной с применением генной инженерии. Наиболее широко распространенный вид ГМО сои **GTS_40-3-2**. Она продается под торговой маркой “Раундап Рэди”.

Что касается достаточного количества, то существует множество источников растительного белка, и комбинация их в приемах пищи позволяет закрыть потребности в белке как минимум у женщин-веганов (строгие вегетарианцы). Если рассматривать мужчин, желающих набрать массу, то им для поднятия уровня белка следует добавлять в свой рацион протеиновые коктейли на основе соевого белка.

Миф №2. Вегетарианские диеты испытывают недостаток в основных питательных веществах

Правда: в этом мифе есть доля правды, ибо некоторые витамины содержатся только в животной пище. Если Вы вегетарианец, то Вам следует обогащать свой рацион витамином B12, железом и цинком. Именно они нужны людям, активно занимающимся физическими нагрузками, и именно ими обеднены растительные продукты.

Поэтому вегетарианцам следует либо потреблять данные элементы в виде добавок в таблетированной форме, либо включать в свой рацион:

- **B12:** пищевые дрожжи, шпинат, соевое молоко;
- Железо: фасоль, изюм и чернослив, темно-зеленые листовые овощи;
- Цинк: бобовые, орехи (например, миндаль).

Миф №3. Мышцы вегетарианцев будут уступать по силе и объемам мышцам мясоедов

Правда: на текущий момент не существует сколько-нибудь достоверных научных и медицинских исследований, подтверждающих, что культуристы-вегетарианцы уступают по своему физическому развитию мясоедам.

Примеры из спорта говорят, что высоких результатов могут достигать как те, кто питается мясом, так и веганы. Вот список элитных спортсменов вегетарианцев/веганов: Билл Перл **4-х** кратный мистер Вселенная, Майк Тайсон (боксер), Люис Карл – девятикратный олимпийский чемпион в спринте и прыжках в длину.

Миф №4. Вегетарианские диеты скучны и однообразны, на них долго “не просидишь”

Правда: в этом мифе есть доля правды. Несмотря на то, что разнообразие растительных источников белка достаточно велико, все же далеко не каждый атлет (особенно мужчина) способен долго держать такие диеты. На это накладывает отпечаток неумение готовить (отсутствие кулинарного опыта) и существенные временные затраты. Ведь, согласитесь,

кусочек мяса бросил на сковородку и через **5** минут он готов (без Вашего непосредственного участия), а различные бобовые нужно помыть, замочить, отварить и затем придумать, как есть эту преснятину :).

Миф №5. После тренировки для закрытия углеводно-белкового окна нам нужно много животного белка

Правда: на самом деле научные исследования говорят, что и белки растительного происхождения могут легко удовлетворять потребности мышц в восстановлении и построении новых сократительных структур.

После тренировки бОльшее значение имеет не количество белка (его порция в граммах), а скорость абсорбции. Животный белок не имеет волокна (клетчатку), поэтому, чтобы ускорить процесс пищеварения, атлету необходимо употреблять много овощей. Если он не употребляет достаточное их количество, то организм не может должным образом ассимилировать протеин из еды. Таким образом человек может есть много мяса, но белок из него будет лежать “мертвым грузом” в животе и даже приводить к отложению в виде жира или перенапрягать почки/печень.

С растительным белком прицепом идет клетчатка, поэтому после тренировки (имеется ввиду не первым, а вторым твердым приемом пищи) имеют место быть как животный белок + много овощей, так и растительный белок. Для закрытия углеводно-белкового окна вегетарианцам могут подойти спортивные добавки – протеины и гейнеры (для тех, кто приемлет простые углеводы, например, в виде сахарозы/мальтодекстрина) на соевом белке.

Итак, основные мифы мы развенчали, теперь узнаем...

Как вегетарианцам/веганам набирать большую мышечную массу и иметь низкий процент подкожного жира? Подводные камни массанабора

Следующие **3** “затыки” будут преграждать Ваш путь к указанной цели:

1. достижение положительного азотного баланса;
2. дефицит витамина **B12** и цинка;
3. контроль углеводов.

Пройдемся по каждому пункту и начнем с...

№1. повышение mTOR

mTOR – внутриклеточный протеин, обладающий свойствами регуляции развития и гипертрофии мышц. Это своеобразный сигнал для массанабора (запуска роста мышечной ткани). Активаторами mTOR являются факторы роста (например, IGF-1 инсулиноподобный фактор роста), протеин (аминокислоты, особенно ВСАА). Чтобы повысить выработку mTOR, помимо сбалансированного питания, следует дополнительно принимать аминокислоту лейцин, форсколин (алколоид растительного происхождения, БАД) и минерал цинк.

Самым важным приемом атлета является посттренировочный. Известно, что после занятий лучше всего закрывать анаболическое окно, гейнером (высокоуглеводный коктейль). Таким образом повышается уровень инсулина, и гормон начинает выполнять свою транспортную функцию – растаскивание питательных веществ по клеткам (в частности, осуществляется поставка “материала” в мышцы).

Как оказалось, наличие углеводов без полного набора аминокислот означает, что передача сигналов mTORC1 будет нарушена, а инсулиновая реакция углеводной нагрузки не приведет к

синтезу белка (зато приведет к увеличению жира), а это означает, что новые мышцы не будут строиться.

В свою очередь, самыми мощными стимуляторами синтеза инсулина и белка (с углеводами или без них) являются сывороточный протеин и аминокислота L-лейцин. Однако здесь веганы сталкиваются с трудностями, так как большинство “растительных протеинов” (спортивное питание) являются неполноценными или имеют дефицит L-лейцина, поэтому они не будут должным образом стимулировать mTог, чтобы облегчить синтез белка.

Поэтому веганам для повышения mTог и закрытия анаболического окна лучше применять аминокислоты с разветвленной боковой цепью (БЦА) либо во время занятий, либо после физической активности.

Вывод: если Ваша тренировка в зале предполагает временное окно в **45-60** минут, и Вы культурист-мясоед, то можно употреблять как сывороточный белок, так и ВСАА. А если Вы веган, то только аминокислоты. С другой стороны, если Вы тренируетесь **90** минут и более, то имеет смысл добавление в протеин углеводов.

№2. Дефицит витамина В-12 и цинка

Витамин **В12** необходим для создания клеток крови и деления клеток. Поскольку он встречается только в продуктах животного происхождения, веганы недополучают этот витамин. Решением здесь является использование пивных дрожжей или спортивного питания в виде витаминов этой группы. То же самое касается минерала цинк. Его можно получить из спортивного питания ZMA, принимаемого перед сном.

№3. Контроль углеводов

Вегетарианцам достаточно сложно сбалансировать свой рацион по основным нутриентам, ибо либо в прицепе с белками идут углеводы (например, чечевица, фасоль) или жиры (например, орехи). Поэтому важно при наведении баланса изучать состав продуктов и формировать приемы пищи на основании необходимого для Ваших целей соотношения БЖУ. Другими словами - не переборщите с углеводами при закрытии потребности в белке.

С вегетарианским массонабором разобрались и, смотря на счетчик символов поста, хочу сказать, что мы много всего напланировали для одной заметки, а воз и ныне там :). Наверняка Вы уже устали и клюете носами, а? Подайте голос! А в ответ - тишина. Посему предлагаю оформить вторую часть заметки, дабы обстоятельно разобрать только продуктовую корзину, окей?

Послесловие

На дворе месяц май, и его пятничные статьи мы решили посвятить питательным вопросам и первая из них - вегетарианство и бодибилдинг. Мы вникли в суть этой темы, прояснили для себя, как вегетарианцев, многие моменты. Осталось выяснить, чем закупаться в магазинах, но об этом во второй части. До связи, мои веганята! :)