

Мышцы и возраст. Как тренироваться с возрастом? [Часть 2. Питание]

Вы не поверите, но это опять мы. Привет!

В эту пятницу мы продолжим свое вещание на тему "Мышцы и возраст". И сегодня мы выясним, как следует правильно питаться при проведении тренировок людям в категории "мне за 40". По прочтении Вы узнаете, какие продукты являются самыми важными для возрастных атлетов и почему, а также познакомимся со списком must have спортивных добавок в Вашем рационе.

Мышцы и возраст. Часть №2



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, начнем нудить :).

Мышцы и возраст. Что следует знать о себе 40-летним?

Кто бы мог подумать, что в прошлую пятницу, 27 октября, проект АБ в преддверии своего юбилея запишет в копилку новый рекорд. Как думаете, какой? Ладно, не буду Вас томить. С момента своего существования у нас не было ни одной заметки, которая вызвала бы сразу после своей публикации такой ажиотаж в комментариях! Теперь же мы таковой обзавелись, а называется она [\[Мышцы и возраст. Как тренироваться с возрастом?\]](#). 60 комментариев (с учетом ответов) за двое суток это, скажу я Вам, мои уважаемые, сильно! До сего момента мы и не предполагали, что эта тема такая острая. Ну, а поскольку это выяснилось, и мы имеем неподдельный живой интерес, то у нас есть хорошая новость: мы продолжим раскрытие возрастных вопросов. И вместо анонсированных ранее 2-х частей, выпустим 3. Причем если активность в этой и последующих статьях будет также высокой, то мы не остановимся и будем радовать Вас постами на данную тематику ~~всю оставшуюся жизнь~~ еще достаточно долго.

Для нас будет большая честь поделиться с Вами информацией о питательной и тренировочной сторонах для возрастных атлетов. И сегодня мы займемся, хотя и не сразу, продуктовой корзиной. Поехали!

Примечание:

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

Что происходит с организмом после 40? Чего ожидать?

В первой части мы познакомились с таким явлением, как саркопения – естественная потеря мышечной ткани, вызванная возрастными изменениями в организме. Однако это далеко не все “ништяки”, которые приключатся с Вами. В целом полный список возрастных изменений выглядит следующим образом:

- неврологические изменения в [канале мозг-мышцы](#), ухудшение обратной связи;
- появление тремора (непроизвольные мышечные подергивания) после упражнения/окончания всей тренировки;
- нервный тик – спонтанное пульсирование какой-то области;
- снижение способности синтезировать белок;
- снижение уровней [гормона роста, тестостерона](#) и инсулина;
- снижение выработки энзимов (пищеварительных ферментов);
- пониженный расход калорий в состоянии покоя (1 ккал/минуту в зрелом возрасте против 1,5-2 в молодом);
- ухудшение рефлекторных функций;
- снижение координации и сосредоточенности;
- влияние погоды на самочувствие/давление (возникновение метеозависимости);
- выпадение волос, тусклость и их ломка (актуально для женщин);
- потеря костной массы и уменьшение роста;
- снижение активности сперматозоидов, проблемы с эрекцией;
- ухудшение сна;
- пониженный энергетический фон.

Это далеко не самый полный список возрастных изменений, но уже и от него волосы могут встать дыбом :).

Все указанное - естественные процессы, т.е. те, которые “грозят” каждому человеку, перешагнувшему рубеж “40+”. Чтобы противостоять им, замедлить процессы и сгладить, насколько возможно, их последствия, следует уделить особое внимание своему питанию и физической активности.

Примечание:

Принято считать, что после **40**, если ты никогда ранее не слышал о правильном питании и не поднимал ничего тяжелее степлера, уже “поздненько метаться”. На самом деле это не так. С возрастом разные организмы по-разному реагируют на изменение питания/подключение тренировок: кто-то быстрее подтягивает фигуру/улучшает самочувствие, кто-то медленней. Непреложный факт один – динамика позитивная, и доступ к ней может получить каждый, кто “подключится” к ЗОЖ.

40 лет – новая эра в фитнесе? Результаты исследования

Для тех из Вас, кто живет по принципу “доверяй, но проверяй”, следующая информация будет как нельзя кстати.

Исследователи из университета Сент-Мэри, Твиккенхам (США) отобрали **40** мужчин в возрасте за **40** лет и решили выяснить, способны ли режимные тренировки и диета быстро и качественно изменить их телосложение и улучшить самочувствие.

Результаты превзошли самые смелые ожидания. Все участники эксперимента показали хорошие результаты в изменении состава тела: они сбросили жировую массу и увеличили процент мышечной.

Исследователи предположили, что **40** лет - пограничный рубеж, когда мужчина (и, судя по всему, женщина) все еще способен достаточно быстро изменить свою конституцию. Условно этот возраст ученые назвали “новая эра в фитнесе”.

Торпеда стоит и не падает!

Информация с пометкой “**18+**”. Я полагаю, эту статью читают более возрастные читатели, поэтому, скорее всего, она не актуальна.

“Хочется, но не можется” – характеристика, с которой, наверное, не хочет познакомиться ни один мужчина. Однако после **40** при офисно-сидячей работе и питании “жена у меня вкусно готовит” это реалии каждого, ведущего подобный образ жизни, представителя сильного пола.

Будем откровенны: любовная статистика говорит, что русские мужчины весьма посредственные любовники, и это мы говорим про возраст до **30**. После **40** ситуацию можно охарактеризовать как “она не хочет, а мне и не надо”. Действительно, вспомните свои будни: отсидев **8** часов за ПК в офисе, а затем еще отъехав **30-60** минут на машине до дома, Вам, по приезду, хотелось доставить удовольствие своей супруге?

Не помните? И это плохая новость. Хорошая же заключается в том, что силовые тренировки и кардио прочищают сосуды, снимают застойные явления, увеличивают производство тестостерона и повышают либидо/влечение.

Выполняя определенные упражнения, в частности:

- [приседания со штангой на плечах](#);
- [жим ногами](#);
- [разведение в тренажере](#);
- [гоблет приседания](#).

...кровь в тазу (интересное выражение получилось :)) начинает активно циркулировать, приливать к гениталиям. И мужчина очень часто после тренировки испытывает эректильный подъем. Все, что ему нужно, это донести это состояние до дома и там его “погасить”.

Примечание:

Мужчины за **40**, которые посещают зал, по большей части все еще относятся к категории “хочу и могу”, однако их беззальные коллеги все чаще норовят попасть в категорию “просто хочу”.

Собственно, это было введение, так сказать, конструктивная информация, что еще не все потеряно :). Далее мы погрузимся в питательные вопросы.

5 диет-правил для людей 40+



Это в **20-25** лет можно было относиться к своему питанию с относительной прохладцей. Сейчас свято чтите такие правила.

№1. Расплата за каждую вкусняшку

Каждые **10** лет скорость Вашего метаболизма падает на **2,5-5%**. Поэтому с возрастом сложнее контролировать качество телосложения. Особенно тяжело дается сброс жировой массы. Набирается она на раз-два, а сбрасывается крайне долго и проблематично.

Правило: каждое сладкое должно быть отработано расходом калорий. Причем чем позднее Вы его съели в течение дня и чем больше порция, тем продолжительней должно быть кардио или силовая тренировка.

Примечание:

Читмил – разгрузочный по питанию день. Допустим, два приема пищи до **15-00** раз в неделю.

№2. Иное распределение пищи в течение дня

Ешьте больше во время утреннего и дневного времени, когда Вы двигаетесь, тренируетесь и работаете, и меньше вечером (после **18-00**).

Правило: до **17-00** Вы должны проводить большую часть приемов пищи. Например, если их шесть, то **4-5** из них должны приходиться на время до **17-00**.

№3. Меньше соли

Больше всего соли человек съедает когда? Правильно, зимой. Соленья, огурцы, квашеная капуста, сало – вот что особенно требует возрастной организм в зимнюю стужу. Несмотря на низкую калорийность (сало исключение) прием этих продуктов "подарит" вам большую проблему - задержку воды внутри организма и отеки.

Правило: в зимний период отдавайте предпочтение “самодельным” исконно-русским продуктам. В таком случае не подсаливайте остальное содержание тарелки (белки - например, грудка; углеводы – например, гречка).

№4. Больше кальция

Снижение минеральной плотности костной ткани - потеря костной массы, одно из самых характерных проявлений для возрастного рубежа **40+**. Кости становятся более хрупкими, а при постоянной нагрузке в зале они исчерпывают свои ресурсы быстрее, поэтому Ваш рацион должен быть укомплектован продуктами, содержащими кальций.

Правило: творог, молоко, а также твердый и плавленый сыры, кунжут, фундук, листовая и зеленая капуста - вот Ваши укрепители костей.

№5. Специальные спортивные добавки

После 40 спортивное питание должно стать обязательной составляющей любого занимающегося. Принцип “экономный студент” в этом возрасте может сыграть с Вами не злую, но шутку.

Правило: будьте готовы потратиться на определенное спортивное питание (список будет приведен в заключительной части статьи).

Теперь давайте выясним про...

Топ-10 продуктов для людей в возрасте, или как остановить время

Одна из читательниц в первой части заметки в комментарии подметила, что “...хочется оставаться долго молодой, здоровой и привлекательной”. Кто сказал, что в **40** лет женщина только должна жить жизнью своих детей и гулять с собакой? :). А как же дарить свою красоту себе/окружающим?

Следующие продукты помогут Вам в стремлении “закупорить” возраст. Итак, вот они.

№1. Томаты

Большие и красные томаты содержат много ликопина - антиоксиданта, который защищает клетки от старения и позволяет Вам выглядеть более свежо.

Примечание:

Исследования показали, что употребление **150** мл томатного сока после **20** минут упражнений обеспечивает защиту от сердечных заболеваний и рака предстательной железы, легких, желудка.

№2. Огурцы

Огурец – овощ **№1** для формирования упругой/увлажненной кожи. Высокий уровень кремнезема помогает поддерживать здоровье соединительной ткани.

№3. Редис

Низкокалорийный, с относительно высоким содержанием клетчатки, детоксер - очиститель организма.

№4. Скумбрия

Жирная рыба, омега-3 жирные кислоты которой помогают снизить уровень холестерина, защищают от сердечных заболеваний, снижают болевые синдромы в суставах.

№5. Нут

Бобовая культура с низким содержанием жира и высоким содержанием белка, помогает снизить уровень холестерина и сахара в крови. Содержит большое количество железа и молибдена - минерала, способствующего детоксикации сульфитов в обработанных пищевых продуктах/вине.

№6. Киноа

Растительный источник белка, освобожденный от глютена. Содержит все незаменимые аминокислоты, а также относительно высокие уровни витаминов, минералов и клетчатки.

№7. Авокадо

Содержит **25** жизненно важных питательных веществ и антиоксидантов, в том числе пять противовоспалительных средств, поэтому является отличным “антивозрастантом”. В течение недели съедайте от **3** до **5** штук.

№8. Киви

Низкосахаристый фрукт с достаточными уровнями витаминов С и Е, а также калия, магния и клетчатки.

№9. Гранат

Низкокалорийный фрукт, который содержит целый арсенал витаминов, микро- и макроэлементов. Гранат повышает гемоглобин (полезен при анемии), нормализует кровяное давление и является “губкой”, впитывающей свободные радикалы.

№10. Хрен

Особенно ценен в сочетании с холодцами/заливными. Именно в такой связке он “работает” максимально эффективно: способствует регенерации хрящевой ткани и обладает ярко выраженными желчегонными и мочегонными свойствами.

В сборном виде продуктовая корзина (в ключе того, что следует обязательно добавить в рацион) для людей за **40** выглядит так.



Теперь давайте пройдемся по спортивным добавкам.

Спортивное питание при фитнесе за 40

Опция по умолчанию в возрастной категории "40+" для трудящихся в тренажерном зале - спортивное питание. Уверен, объяснения тут излишни. А вот где они потребуются, так это в спектре добавочной поддержки.

Итак, у Вас под рукой должна быть такая продукция.

№1. Аминокислоты ВСАА

Прямой и быстрый (т.к. метаболизируются в мышцах) строительный материал для мускулатуры. После тренировки мышечная ткань наиболее "голодная", и самой лучшей пищей для нее являются аминокислоты с разветвленной боковой цепью.

Когда и как принимать: после тренировки вечером и с утра или только после (если днем) тренировки. Дозировка зависит от формы препарата, рекомендации по количеству указаны на самом продукте.

Нужность приема: 100% must have.

№2. Глютамин

Условно-незаменимая аминокислота, которая ускоряет восстановление после тренировки. Если Вы тренируетесь 4-6 раз в неделю, то она должна занять почетное второе место (после БЦА) в Вашей "фарм-аптечке".

Когда и как принимать: сразу после тренировки и перед сном по 2-4 гр за один прием.

Нужность приема: опционально, по ситуации – если количество тренировок в неделю от 4 и выше.

№3. Аргинин

Донатор азота, играющий важную роль в делении мышечных клеток и заживлении микротравм поврежденных волокон. Улучшает мужскую потенцию, усиливает эрекцию.

Когда и как принимать: перед/после тренировки, на ночь по 2-4 гр за один прием.

Нужность приема: опционально, по ситуации – если беспокоит повышенное давление, требуется усилить секрецию гормона роста (например, если ваша цель - набор м.м.).

№4. Хондропротекторы

Здоровье суставов и связок в возрастной категории тренирующихся "40+" - важный компонент долголетия в жизни и спорте. Хондропротекторы обеспечивают здоровье суставов и связок, содействуют их подвижности, уменьшают риск развития трещин, делают кости крепкими.

Что принимать: условно-любые препараты с надписью "Glucosamine Chondroitin" (например, Glucosamine Chondroitin MSM), в т.ч. из аптеки, например, "Компливит Хондро" от "Фармстандарт".

Когда и как принимать: после еды/вместе с едой по инструкции производителя на обороте.

Нужность приема: 100% must have.

№5. Пищеварительные энзимы

Ферменты, участвующие в расщеплении БЖУ. Помогают атлету быстрее и эффективнее извлекать пользу из пищи.

Что принимать: панзинорм форте или панкреатин

Когда и как принимать: по рекомендации производителя конкретного продукта.

Нужность приема: опционально, по ситуации – если есть проблемы с ЖКТ при переваривании пищи; если Вы [эктоморф](#) и Вам трудно заставить себя обильно питаться.

В сборном виде вся поддерживающая фармпродукция в категории “фитнес 40+” представляет собой такую картину.



Топ-5 спортивных добавок в категории «фитнес 40+»



Собственно, это все по питанию. Теперь Вы знаете, какие продукты и спортивные добавки следует включить в свой рацион, если Вас вдруг, случайно или намеренно :), занесло в категорию “в самом расцвете сил”.

Послесловие

2000 слов - вот как мы отработали Вашу комментаторскую активность в первой части заметки “Мышцы и возраст”. Сегодня раскрывали рациональные вопросы и втолковывали, как грамотно следует подходить к организации своего питания.