При занятиях спортом, ключевую роль играет правильное питание. Без него ваши усилия не получат должного эффекта. В этой статье речь пойдёт о правильном питании для эффективного увеличения мышечной массы. Это тема актуальна для многих людей, у которых быстрый обмен веществ.

1. Основные типы телосложения.
2. Принципы диеты.
3. Продукты, способствующие набору мышечной массы.
4. Основные советы.

Основные типы телосложения

Перед тем как начинать развивать своё тело, необходимо узнать свой тип телосложения. От этого и будет зависеть питание и построение тренировок. Типы телосложений делятся на три вида, а именно:
1. Эктоморф – подразумевает низкое содержание подкожного жира. Человек с таким телосложением обладает очень быстрым метаболизмом. Эктоморфу увеличить мышечную массу крайне сложно, а потерять очень легко. Если вы забросите ваши тренировки, все труды сойдут на нет за короткий промежуток времени. 2. Мезоморф – лучший тип телосложения для культуристов. Однако не стоит забывать и о росте жировых тканей. Люди с таким типом телосложения отличаются отличной мускулатурой при среднем метаболизме. Из Мезоморфов получаются лучшие бодибилдеры.

3. Эндоморф – отличительная черта этого типа - это избыточный вес и склонность к полноте. У людей этого типа телосложения замедленный метаболизм. Мышечная масса набирается так же быстро, как и жировая.

Принципы диеты

Первое что необходимо сделать - это разбить ваши приемы пищи на 5-7 в день. При таком частом питание организм лучше усваивает пищу и не переводит её в жировую прослойку. Высококалорийной пищи должно поступать в организм не менее 60%, но и не более 70%. Необходимо значительно снизить употребление животных жиров и быстрых углеводов. При наборе мышечной массы организм черпает энергии из сложных углеводов. Также необходимо не забывать об употреблении жидкости. При такой диете необходимо выпивать 2,5-3 литра воды в сутки. Пропорции углеводов, белков и жиров:

1. Углеводов в организм должно поступать около 40-60%. В основном это должны быть сложные углеводы, или как их ещё называют – медленные. Сложные углеводы можно получать из различных круп, и злаков твёрдых сортов.
2. Белков в организм должно поступать примерно 25-30%.

3. Жиров в организм должно поступать не более 10-15%. Однако нельзя полностью исключать жиры из своего рациона. Они играют важнейшую роль в работе внутренних органов. До тренировки питание должно быть насыщено сложными углеводами и белками. После тренировки необходимо употребить быстрые углеводы и белки для восстановления запаса гликогена в мышцах.

Пища, способствующая увеличению мышечной массы представлена ниже. Ко всему этому можно добавить спортивное питание . Желательно, иметь казеиновый и сывороточный протеины. Казеиновый протеин употреблять на ночь. Сывороточный протеин перед или после тренировки.

- Конечно же, это курица, говядина и индейка.
- В рацион обязательно должны входить морепродукты.
- Молочные продукты. Выбирайте обезжиренные виды молока, творога, кефира.
- Яйца. Один из основных источников белка. От 6 до 10 в день.
- Крупы, изделия из твердых сортов пшеницы, ржаной хлеб. Это основные источники сложных углеводов.
- Овощи и фрукты. Пополнение запаса микроэлементов и витаминов необходимо постоянно.
- Орехи и сухофрукты. Так же полезные витамины, белки, и полезные жиры.

Основные советы

В заключение этой статьи полезным будет усвоить несколько советов:

- В одном яйце содержится 10 грамм белков и 5 грамм жиров. Жиры содержаться в желтке. Можно употребить в пищу несколько яиц с желтком, а остальные без него.

- По утрам желательно съедать порцию быстрых углеводов.
- Меняйте ваш рацион питания каждые 2-3 месяца. Так же стоит поступать и с тренировками.
- Не стоит забывать, что организм человека, за один приём пищи, не может усвоить больше 30 грамм белка.
- Для эктоморфа желательно исключить кардио тренировки. Однако в то же время, для эндоморфа они необходимы и в большом количестве. Самое главное помнить, что каждый человек с его организмом – индивидуален. Чтобы составить идеальный рацион питания и правильно сконструировать тренировки, нужно понимать и чувствовать свой организм.