Полезное питание для мужчин

Многие и не догадываются, насколько важным при выборе правильной диеты может оказаться пол. На самом деле, влияние этого фактора настолько значительно, что без его учета, ваши шансы на успешное **похудение**, буквально сводятся к нулю. Основной причиной такой категоричности являются гормоны. Точнее разница в их выработке и распределении организмами мужчины и женщины. Именно гормоны отвечают за все процессы жизнедеятельности человека, включая набор и потерю массы, а учитывая тот факт, что их синтез напрямую зависит от рациона, **правильное питание** является кратчайшим путем к успеху. Поэтому, если вы представитель сильной половины человечества, будьте уверены – дамские диеты, вам не подойдут.

Наиболее значимым гормоном, определяющим большинство жизненно важных процессов в организме мужчины – является тестостерон. От его уровня зависит множество физических и психологических особенностей, таких как агрессия, волевые качества, либидо, состояния мышечной и жировой тканей в организме. Последнее, в ключе данной статьи имеет первоочередную важность и его следует кратко подчеркнуть. Чем больше в вашем организме тестостерона, тем развитей ваша мускулатура и тем меньше жировая прослойка. Более того, при очень высоком содержании этого гормона, потолстеть практически невозможно – организм «понимает», что вы мужчина, а настоящему мужчине жир, совершенно ни к чему. Учитывая, вышеописанные факты логично будет заключить – чтобы быстро и качественно **похудеть**, вам понадобиться диета стимулирующая выработку тестостерона.

Так из какого же сырья производиться главный мужской гормон? Ответ, способен вас несколько удивить. Тестостерон синтезируется из холестерина. Это не опечатка, а вполне обоснованный научный факт. То есть, чтобы постоянно оставаться мужчиной вам необходимо поддерживать относительно высокое содержание холестерина в пище. В большом количестве он содержится в жирной животной пище такой как например мясо скотины(предпочтительнее говядина) и яичный желток. Но вот какая с этим беда – потребляя много холестерина, вы оказываете невероятную нагрузку на сердечнососудистую систему, засоряя им каналы сосудов. Но как же тогда быть? Как снабдить организм необходимыми материалами, не губя при этом **здоровье**? На самом деле все просто. Холестерин перемещается по крови в специальных капсулах, а все неприятности случаются из-за неправильного соотношения толщины их стенок к содержащемуся под ними жиру. У большинства людей капсулы имеют ошеломительный размер, ввиду огромного содержания жирной пищи в рационе. Все бы ничего – жир нужен организму, но капсулы, состоящие из белков, имеют сверхтонкую оболочку и не способны его надежно транспортировать. Как вы уже догадались, чтобы сделать перемещение холестерина безопасным, необходимо сделать вложение в транспортную систему организма, а точнее укрепить ее диетой с неизменно высоким содержанием белка. Последний, наряду с жиром, является основой всей пищи животного происхождения включая рыбу и молокопродукты. Наиболее выгодным вариантом будет включение в рацион большого количества яиц. Здесь будут действовать взаимодополняющие параметры – с одной стороны желток будет снабжать вас необходимым для гормонального производства холестерином, а белок, соответственно материалами для его удачной транспортировки. Забудьте всю чушь о вреде яиц. Их можно есть, практически, в неограниченном количестве, опасаясь, разве что, аллергии. Также следует помнить, что «трава» способствует выведению драгоценного холестерина из организма. Поэтому не следует слишком увлекаться салатами и прочей, богатой на клетчатку пищей, хотя игнорировать ее пользу все же неразумно. Но, как ни странно одного сырья будет недостаточно, и для ударной выработки тестостерона, вам потребуется стимул.

Таким стимулом для мужчины является не что иное, как физические упражнения. Именно повышенная активность является определяющей чертой сильного пола и как следствие, одним из основных факторов, приводящих к выработке полового гормона. Но не надейтесь обойтись одной лишь зарядкой, для достижения максимального эффекта, вам понадобиться серьезная система. Для получения рекордного количества тестостерона на выходе, ваши тренировки должны находиться на грани интенсивности, но никогда эту грань не пересекать. Перетренированность даст кардинально противоположный результат. Наиболее эффективными упражнениями являются мульти суставные, такие как приседания со штангой(при чрезмерном собственном весе, можно и без нее) и становая тяга. Также на синтезирование заветного гормона огромное влияние оказывают тренировки на открытом воздухе, сопровождаемые гипервентиляцией легких, такие как плавание и бег. Если все вышеперечисленные рекомендации соблюдены – с тестостероном у вас все в порядке и можно переходить к общим правилам здорового рациона, не особо зависящим от пола.

**Правильное питание** – это, прежде всего рациональное соотношение основных питательных веществ. Суточное меню здорового человека, должно выглядеть приблизительно так: белки(животная пища) – 30%, жиры – 10% и углеводы(растительная пища) – 60%. Что весьма забавно, диета большинства современных людей выгладит почти также, с той лишь разницей, что жиры и белки изменены местами. Такая мелочь приводит к повальным эпидемиям ожирения и рекордным количествам смертей по причине сердечно сосудистых заболеваний. Чтобы исключить себя из зоны риска необходимо соблюдать каноничную систему и учесть следующие рекомендации. Во первых, навсегда забудьте о сковородке и как следствие о жареном масле ибо это, невероятно опасный, латентный яд. Во вторых, помимо свежей, употребляйте только вареную и жаренную на открытом огне пищу. И в третьих, сведите к минимуму быстро усваиваемые углеводы, из которых полностью состоят почти все сладости и хлебобулочные изделия(из пшеничной муки).

Не следует также забывать о том, что **похудеть** практически невозможно без учета потребления калорий и составления персонального меню. То есть, для эффективной потери веса, вам необходимо потреблять гораздо меньше энергии, чем вы тратите. Формула предельно проста – если вы поправляетесь, или «стоите на месте» значит, кушаете слишком много и рацион срочно необходимо сократить. Но здесь, как всегда, есть свой подвох. Если вы долгое время ничего не едите – ваше **похудение** останавливается. Происходит это из-за снижения скорости обмена веществ – все жизнедеятельные процессы организма замедляются и сжигание жира вместе с ними. Вам, ясное дело, такой расклад ни к чему и чтобы подстегнуть «двигатель» метаболизма потребуется пойти, на некоторые ухищрения. Одним из таковых является частое питание. Чтобы эта уловка сработала необходимо разделить ваш низкокалорийный, суточный рацион на 6 – 12 раз(чем больше тем лучше). Такой ход, обладает невероятной эффективностью и рекомендуется многими диетологами мира.

В данной статье представлена лишь малая толика информации о рациональном питании для мужчин, желающих укрепить собственное **здоровье** и обрести красивую эстетичную фигуру, но вдумчиво ее прочитав, и применив представленные рекомендации на практике, можно достичь поистине впечатляющих результатов. Строго соблюдайте диету и не забывайте про физические **упражнения**, ведь вашему ошеломительному успеху томится в ожидании, вовсе не к чему.