Сколько белка в день нужно человеку

Подавляющее большинство любителей не употребляют необходимое количество суточного белка. Какое количество вы в день съедаете? Возьмите любой справочник продуктов и калькулятор. Посчитайте, я уверен, полученному результату вы неприятно удивитесь. Но такова печальная реальность. Примерно 98% спортсменов любителей не потребляют нужное количество белка и вы, скорее всего, относитесь к их числу. И чем это может грозить? Чем опасен дефицит белка? Не секрет, что человеческий организм состоит по большей части из воды и белка. Малое количество белка приводит к многочисленным травмам и заболеваниям. Все мы знаем о значении в жизни человека воды, но упускаем, что белок необходим ничуть не меньше. Тело использует белки для всех внутренних химических процессов. Работа нервов, производство гормонов, работа мозга, зрение, защита иммунной системы, производство крови, суставы, пищеварение, все процессы восстановления и роста - непосредственно связанны с употреблением белка. Первоначальными признаками недостатка белка в рационе является начинающиеся мышечные судороги и болезненность сухожилий. Затем, нехватка приводит к значимым последствиям — растяжениям связок и частым заболеваниям. Грипп, плохой сон, постоянные простуды, постоянные мышечные боли - скорее всего, это связано с белковым голоданием. Дефицит белка чаще распространено у девушек, думающих, что употребление белка приведёт к большому росту массы мышц. Дамы часто голодают и соблюдают диеты с низким содержанием белка, не понимая последствий.

Сколько нужно белка на килограмм веса

Колледж спорт медицины Соединенных штатов первоначально рекомендовал полтора грамма белка на 1 килограмм массы мышц, а с 2011 г. уменьшил это в 2 раза для всех школьников. Это не сильно отличается для людей, кому 21-62 лет. После 65 лет для потребностей организма нужно гораздо меньшее количество белка, т.к. тело не может восстанавливаться точно также как у молодых. Вы хотите увеличить массу? Добавьте к рациону на 10-20 процентов больше белка, необходимого для вашей мышечной массы.

Какие продукты содержат белок

Продукты, содержащие в себе белок: рыба, яйца, постное (не жирное) мясо, птица, и добавки из белка. Настоящая пища гораздо лучше, чем белковая добавка, т.к. питательные вещества продуктов помогают качественному пищеварению и усвоению. Бобовые, сыр, орехи, рис, зерно, молочные и соевые продукты не усваиваются организмом как нужно. Из-за этого при их употреблении возможны вздутия живота и газообразование.

Когда нужно есть белок

Организм среднестатистического человека не усвоит больше 20 гр. белка за раз. Значит необходимо совершать большее число приемов пищи. Делать это довольно не просто! Приблизительно нужно совершать 6-8 небольших приемов пищи в сутки. Такой способ стабилизирует уровень инсулина, ускорит метаболизм (обмен веществ), что очень важно для жиросжигания, и набора более качественной мышечной массы.

Избавляясь от подкожного жира, вы заставляет организм преобразовывать его в энергию для мышц, как источник топлива, а не глюкозу, содержащуюся в крови. Избегайте перегружающих пищеварение продуктов и напитков. Питайтесь за час-полтора до тренировки. Пытайтесь всегда проводите тренинг с пустым желудком.

Питание после тренировок должно быть для вас правилом. Используйте продукты богатые одновременно сложными и простыми углеводами, имеющие небольшое количество белка. К таким продуктам относятся - зерновые, фрукты и молочные продукты.