



СЮЗАН КЛЕЙНЕР

**СПОРТИВНОЕ
ПИТАНИЕ
ПОБЕДИТЕЛЕЙ**



4-е
ИЗДАНИЕ



Москва
2020

УДК 613.2:796
ББК 75
К98

Susan M. Kleiner
Power eating / Susan M. Kleiner, PhD, RD,
High Performance Nutrition, LLC, Mercer Island, Washington,
with Maggie Greenwood-Robinson, PhD.

Copyright © 2014, 2007, 2001, 1998 by Susan M. Kleiner
and Maggie Greenwood-Robinson

Клейнер, Сюзан

К98 Спортивное питание победителей / Сюзан Клейнер ; [пер. с англ. М. Гилевой]. — 4-е изд. — Москва : Эксмо, 2020. — 448 с. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-699-70824-6

Хотите заниматься спортом, быть здоровым, иметь красивое тело? Это обновленное дополненное издание международного бестселлера доктора Сюзан Клейнер раскрывает секреты кухни спортивного питания.

Опираясь на годы научных исследований, проводившихся при участии тысяч атлетов, Сюзан рассказывает о спортивном питании все — начиная с основ о пользе и значении белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов и заканчивая полным обновленным рейтингом специальных добавок. Прочитав книгу, вы сможете самостоятельно составить оптимальную программу питания для достижения своих целей.

Узнайте о добавках и принципах правильного питания все, не обыскивая Интернет — лучшее уже в этой книге.

**УДК 613.2:796
ББК 75.0**

ISBN 978-5-699-70824-6

© Перевод. М. Гилева, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*С любовью и благодарностью
я посвящаю эту книгу маме и папе,
которые научили меня видеть красоту силы и мощи*

Содержание

Введение	9
Благодарности	10

ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ

1 Питание для успеха	13
2 Построение мышц	34
3 Интенсификация тренировок	69
4 Распределение жировых запасов	104
5 Сжигание жира	123
6 Потребление воды при усиленных тренировках	150

ЧАСТЬ II. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

7 Витамины и минералы в питании атлета	175
8 Продукты для роста мышечной массы	222
9 Растительные добавки для улучшения спортивных показателей	270

ЧАСТЬ III. ПЛАНЫ ПИТАНИЯ И МЕНЮ

10	Создайте собственный план питания	295
11	Выход на пик формы	313
12	Планы питания: поддержание веса	328
13	Планы питания: наращивание мышечной массы	338
14	Планы питания: кросс-тренинг	349
15	Планы питания: сжигание жира	363
16	Планы питания: сушка	374
17	Рецепты силового питания	385
Приложение А		
	Трехдневный дневник питания	413
Приложение Б		
	Гид по ресторанам и полезный фастфуд	416
	Список использованной литературы	419
	Алфавитный указатель	438
	Об авторах	444

Введение

Я очень рада представить вам четвертое издание своей книги. По мере того как расшифровка генома человека близится к завершению и становится понятно, как именно функционирует наше тело, происходят существенные изменения в сферах спортивного питания и физиологии тренировок. При подготовке этого издания я изучила немало информации, чтобы объяснить читателям, как химический состав пищи, растительных компонентов и пищевых добавок влияет на активность генов и, соответственно, на нашу способность наращивать мышечную массу, сжигать жир и тренироваться. Поговорим мы и о том, как можно задействовать силу мозга и как влияет на метаболизм та или иная пища, ее вкус, ваше настроение, физическая нагрузка, окружающие условия, отношения с другими людьми.

Как всегда, неоценимый вклад внесли вы, мои читатели. Вы задавали вопросы, и я постаралась на них ответить — так появилась глава о питании при кросс-тренинге. Я доработала все части издания и все указанные рекомендации в соответствии с последними научными открытиями; они будут одинаково полезны как профессиональным спортсменам, так и новичкам.

Думаю, популярность этой книги можно объяснить тем, что в ней приводятся не только уже опубликованные результаты исследований, но и сведения о еще не завершенных разработках из лабораторий по всему миру, а также рекомендации, как именно использовать эти данные, чтобы добиться поставленных вами целей. В этом издании вы найдете самые последние новости о добавках, помогающих наращивать мышечную массу, и научно обоснованные стратегии питания, которые позволяют получать больше энергии, снижать долю жира в организме, улучшать настроение и повышать концентрацию внимания. Эта книга как никакая другая поможет вам на протяжении всех этапов вашего тренировочного цикла в течение года. Рекомендованные планы питания, которые я предлагаю, подробны и одновременно практичны: вы легко можете их изменять в соответствии со своими потребностями и использовать каждый день, даже если вы не располагаете большим количеством времени. Неважно, стремитесь ли вы сохранить нынешний вес, нарастить массу или уменьшить ее, наши советы помогут вам изменить тело в соответствии с вашими пожеланиями, притом абсолютно законно и без угрозы для здоровья. Получить все и сразу можно. Тренируйтесь и читайте нашу книгу.

Благодарности

С момента выхода первого издания моей книги в 1998 г. прошло уже 17 лет, но я по-прежнему горжусь, что читатели обращаются к ней как к надежному источнику информации. Ваши истории, рассказанные лично и онлайн, полученные мной по электронной и обычной почте, вдохновили меня на создание нового, четвертого издания, которое, несомненно, поможет сделать немало открытий тем, кто стремится к силе и здоровью.

Еще раз благодарю своего соавтора Мэгги Гринвуд-Робинсон. Мэгги, ты замечательный писатель, и с каждым годом твое мастерство только растет. Написание книги похоже на гонку на выживание, но с твоей помощью добраться до финиша оказалось намного легче.

Аманда Маккуэйд-Кроуфорд, прекрасный знаток целебных свойств растений, спасибо за то, что делилась своими знаниями.

Мой дорогой друг Шэр Солт, дважды победительница соревнований «Мисс Натуральная Олимпия» в категории «Фигура», спасибо за рецепты. Приготовление пищи по ним не занимает много времени, а еда получается вкусная и питательная.

Спасибо нашему редактору, Джастину Клагу, за то, что всерьез принял мое предложение переиздать книгу и участвовал в процессе публикации с пониманием и энтузиазмом.

Также я благодарю весь замечательный коллектив издательства. Я всегда знала, что результатом интенсивного редакторского труда становится необыкновенная книга. Анна Холл, Марта Галло, Тайлер Уолперт, Ким МакФарланд, Сью Аутло, спасибо вам за безоговорочную поддержку при подготовке нашей книги, а также за стремление к идеальному результату.

От всего сердца спасибо за поддержку и любовь моей семье. Этот путь мы прошли все вместе.

ЧАСТЬ I

ОСНОВЫ

С момента выхода в свет предыдущего издания были сделаны важнейшие открытия, касающиеся питания при силовых тренировках, в частности «нейробиологии» питания, то есть влияния пищи на то, как мозг контролирует тело и аппетит. Позитивное отношение к еде помогает сосредоточиться на совершенствовании тела, а не разрушении его. Использование технологий «нейробиологии» питания является сегодня ключевой стратегией для достижения высоких спортивных результатов, восстановления организма и роста мышечной массы. Когда вы начнете применять на практике новейшие достижения науки о питании, ваше тело сможет использовать максимум своих возможностей, механизмы детоксикации и очищения заработают в оптимальном режиме, а сжигание жира и увеличение мышечной массы существенно ускорятся. Для спортивного питания настали прекрасные времена: на сегодняшний день уже изучены пищевые потребности организма вплоть до молекулярного и генетического уровней, и эти знания призваны помочь спортсменам (и вам в том числе) достичь более высоких результатов, чем было возможно прежде. В главах 1–6 мы подробно рассмотрим эту научную информацию и расскажем, как применить ее на практике.

1

Питание для успеха

Задумайтесь над тем, как бы вы хотели выглядеть и чувствовать себя. Представьте свое тело, тренированное и крепкое, именно с той мускулатурой, которая вам кажется идеальной. Вообразите радость, которую дают вам сила и энергия, позволяющие без усталости тренироваться день за днем.

Постарайтесь запомнить этот образ. Наша книга покажет вам, как добиться идеальной фигуры, следуя советам в одной из самых важных сфер фитнеса — в области питания. Но мы не будем говорить о традиционной здоровой пище. Эта книга специально предназначена для тех, кто занимается усердной силовой тренировкой для поддержания физической формы, участия в соревнованиях по соответствующим видам спорта или улучшения спортивных показателей. Другими словами, вас можно отнести к силовым атлетам, если вы хотя бы несколько раз в неделю тренируетесь с отягощениями или готовитесь к соревнованиям. При этом у вас возникают специфические потребности в области питания, зависящие от вида и интенсивности нагрузки.

Итак, каким спортсменом вы являетесь? Вы бодибилдер, пауэрлифтер, тяжелоатлет? Силовая тренировка для вас часть кросс-тренинга или с ее помощью вы поддерживаете физическую форму? Все эти типы нагрузки предъявляют разные требования к спортсмену и его пище. Именно поэто-

му в главах 12–16 вы найдете несколько индивидуальных планов питания. Однако все силовые атлеты, от профессионалов, участвующих в соревнованиях, до занимающихся в свободное время любителей, заинтересованы прежде всего в наращивании сухой мышечной массы.

Как формируется мышечная масса?

Разумеется, мышечную массу формируют силовые упражнения. Но чтобы происходил рост мышечной ткани, в организм в достаточном количестве должны поступать «строительные материалы» — белок, углеводы и жиры. В ходе процесса, называемого обменом веществ, организм расщепляет эти нутриенты и вырабатывает энергию, необходимую для оптимального роста и функционирования.

В результате обмена веществ белок расщепляется на аминокислоты. В соответствии с указаниями, поступающими от ДНК, в клетках организма из аминокислот образуются новые белки. Именно здесь хранится информация о том, как аминокислоты должны выстраиваться и соединяться. Как только клетки получают эти инструкции, начинается синтез новых белковых структур.

Основываясь на этой концепции, логично предположить, что чем больше белков вы употребите — тем больше мышц сможет нарастить ваш организм. Но это не так. Избыточный белок преобразуется в углеводы, чтобы впоследствии стать источником энергии, либо отложиться в виде жировых запасов.

Стимулировать образование мышечной ткани помогает не избыточное количество белковой пищи, а эффективное использование поступающего белка. При этом мышцы получают все



Интенсивная нагрузка, такая как метание ядра, подключает КФ на смену израсходованному АТФ.

необходимые им питательные вещества, в том числе аминокислоты. Если вы заставите мышцы интенсивно работать и обеспечите их необходимым питанием, клетки начнут синтезировать необходимый белок, что приведет к росту мышечной ткани.

Что дает мышцам энергию?

Прежде чем заставить мышцы интенсивно работать, вы должны обеспечить их правильным топливом. Мышечные клетки, как и любые другие, получают энергию за счет макроэргического соединения, известного как аденозинтрифосфат (АТФ). Оно заставляет мышцы сокращаться, помогает передавать нервные импульсы и участвует в других процессах, связанных с энергообменом на клеточном уровне. Мышечные клетки производят АТФ, соединяя кислород с полученными из пищи питательными веществами, главным образом углеводами.

В качестве топлива для мышц может использоваться и жир, но он расщепляется только при наличии кислорода. Клетки мышечной ткани предпочитают углеводы сжигать, жир откладывать в виде запаса, а белок использовать для роста мышечной ткани и восстановления белковых структур.

Клетки организма генерируют АТФ с помощью одной из трех энергосистем: фосфагенной, гликолитической и окислительной.

Фосфагенная система

Фосфагенная система ресинтезирует АТФ с помощью вещества, называемого «креатинфосфат» (КФ). Как только запасы АТФ израсходованы, их необходимо пополнить за счет пищи и кислорода. Во время короткой интенсивной нагрузки (к примеру, занятия с отягощениями или бега на короткие дистанции) работающие мышцы используют весь имеющийся запас кислорода. С этого момента к работе подключается КФ — на несколько секунд становящийся источником энергии. Когда запасы АТФ истощены, КФ может помочь восстановить их. При этом любая интенсивная нагрузка длительностью 3–15 секунд быстро расходует запасы АТФ и КФ в мышце, после чего их необходимо восстановить, что и является задачей других энергетических систем организма.

Гликолитическая система

Гликолитическая система позволяет мышцам усвоить глюкозу путем расщепления либо поступивших с пищей углеводов, либо мышечного и печеночного гликогена — особой формы хранения углеводов. В процессе так