

Нередко можно слышать утверждения, что углеводы являются едва ли не самым вредным компонентом пищи, поскольку они в не меньшей степени, чем жиры, повинны в образовании жировой прослойки. Существуют даже диеты, в которых они исключаются практически полностью. Эти утверждения в определенной степени касаются обычных людей, а в рационе бодибилдера углеводы занимают очень важное место. В ассортименте любого [магазина спортивного питания] можно найти полезные добавки, которые содержат эти вещества в качестве одного из компонентов.

Прежде всего, углеводы входят в состав гейнеров - добавок, способствующих росту мышц. Если использовать исключительно белок, он будет затрачиваться на строительство мышечных клеток, а также использоваться в качестве источника необходимой организму энергии. Но она может быть получена и из углеводов, а протеины тогда будут использованы с большей продуктивностью. Росту мышц способствует и углеводно-натриевый коктейль, который нужно принимать через полтора часа после тренировки.

Очень важно проводить различие между быстрыми и медленными углеводами. Последние содержатся в овсе и зернах ржи и усваиваются в течение шести часов, постепенно отдавая энергию. Непосредственно после тренировки нужно принять пищевые добавки, в состав которых входят быстро усвояемые углеводы (для их приобретения нужно обратиться в [магазин спортивного питания](#)), или натуральные продукты, такие как изюм или зерна пшеницы.

Определенные заблуждения связаны и с картофелем. Действительно, этот овощ содержит в основном такие углеводы, которые быстро разлагаются и превращаются в сахар, что приводит к возникновению сильного чувства голода и повышает вероятность нарушения диеты. Однако многие атлеты употребляют в пищу большие количества красного картофеля, который усваивается более постепенно.

Для того чтобы воздействие углеводов было наиболее эффективным, их нужно принимать по определенной схеме. Накануне соревнований или в других случаях, когда вы хотите в короткий срок сделать мышцы более рельефными, их количество должно варьироваться. Например, нередко используют схему с пятидневным циклом, когда в течение трёх дней в рацион включают меньше углеводов, чем положено исходя из веса спортсмена, а в течение следующих двух дней норму, наоборот, превышают. Если вы обратитесь в [магазин спортивного питания](#) или к другим специалистам, вы сможете

▣ Рекомендации по употреблению углеводов.

Автор: Administrator
03.05.2012 22:14 -

найти более подробные рекомендации на этот счет. Использование подобных схем способствует повышению количества гликогена в мышцах, а именно он является одним из основных источников энергии.