

Юлия Николаевна Улыбина

Питание и диета для мачо



Питание и диета

Юлия Улыбина

Питание и диета для мачо

«ВЕЧЕ»

Улыбина Ю. Н.

Питание и диета для мачо / Ю. Н. Улыбина — «ВЕЧЕ»,
— (Питание и диета)

Современному человеку понятно, что сбалансированный рацион – залог здоровья и жизненного успеха. Эта книга предназначена не только для мужчин, обнаруживших у себя лишний вес, но и для всех представителей сильного пола, ведущих активный образ жизни. Если вы считаете себя мачо, то эта книга для вас.

© Улыбина Ю. Н.

© ВЕЧЕ

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ДЛЯ МУЖЧИН	6
Энергетические затраты	8
Расчет основного обмена	15
Питательные вещества	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Юлия Улыбина

Питание и диета для мачо

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня сорокалетний мужчина может радоваться возможности дожить до 70-80 лет и больше, а всего пару веков назад он бы уже приближался к концу своего жизненного пути.

«Человечество начинается с кухни», – однажды справедливо заметил Клод Леви-Строс, рассматривая роль пищевых пристрастий в истории homo sapiens. Человек живет на Земле не для того, чтобы есть, «но человек живет на земле, потому что ест», так как без еды больше 1,5-2 мес прожить не может.

Учитывая такую важную роль пищи в жизни человека, проблемам питания нужно уделять самое пристальное внимание, ведь от этого зависят жизнь и здоровье.

В доисторическую эпоху человечество решало главную задачу своего существования – насыщение своего организма любой пищей, содержащей усвояемые компоненты, которые использовались для строительства организма. При этом пища, в основном была растительная без термической обработки и животная с небольшой термической обработкой для удаления запаха сырого продукта. Поскольку животная пища попадалась сравнительно редко, то рацион человека традиционно составляла главным образом растительная пища.

Со временем тенденция изменилась. Почти для всех самой желанной едой стало мясо, которое потреблялось представителями богатых и средних слоев населения в непомерных количествах наравне со спиртным и сладостями. Бедняки питались только овощами и крупами. Фрукты вообще считались экзотической пищей.

Сегодня мужчины питаются так называемой быстрой едой типа гамбургеров или хот-догов, а также «сникерсами» и «марсами» и продуктами питания, способными привести к кариезу, ожирению или даже преждевременной смерти.

Однако в связи с современными модными тенденциями, да и просто потому, что здоровый образ жизни – признак благополучия и самодостаточности, мужчины все чаще следят за собственным весом и посещают тренажерные залы. По прогнозам врачей-диетологов, в самом ближайшем будущем сильная половина человечества заметно оздоровится и похорошеет.

Справедливо, что рядом с красивой, успешной женщиной должен находиться подтянутый, стройный спутник. В противном случае, когда пара «неравноценна», это выглядит несерьезно. В наше время избыток килограммов – это уже не показатель солидности, а признак небрежного и невнимательного отношения к себе.

Неудивительно, что сейчас не только для женщин, но и для мужчин диетологами составляются рационы, подсчитываются калории, изобретаются чудодейственные диеты, призванные позаботиться об отличном самочувствии и фигуре, а также о сексуальности.

Выбирая меню, важно исходить из того, что представителям сильной половины человечества в погоне за различными достижениями свойственны значительные энергетические затраты, которые нуждаются в своевременном восполнении.

В идеале мужской рацион должен увеличивать физическую силу и выносливость, гармонизировать психологическое состояние и сексуальную сферу.

1. ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ДЛЯ МУЖЧИН

Для компенсации энергетических затрат и активизации обмена веществ, а также для восстановления работоспособности мужчинам следует обеспечивать свой организм адекватным количеством энергии и необходимых питательных элементов.

Питание – это важнейшая физиологическая потребность организма. Оно необходимо для построения и непрерывной регенерации клеток и тканей поступления энергии, необходимой для восполнения энергетических затрат организма, а также веществ, из которых в организме синтезируются ферменты, гормоны, другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности. Обмен веществ, функционирование и структура всех клеток, тканей и органов напрямую зависят от рациона. Питание представляет собой сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ.

Рациональное питание (от лат. *rationalis* – «разумный») – это физиологически полноценное питание здоровых людей, учитывающее их пол, возраст, характер деятельности и другие факторы. Требования к рациональному питанию слагаются из требований к рациону, режиму питания и условиям приема пищи.

Рацион здорового человека должен соответствовать следующим требованиям:

- правильное соотношение энергетической ценности рациона и энергетических затрат организма;
- полноценный химический состав – оптимальное количество сбалансированных между собой пищевых (питательных) веществ;
- хорошая усвояемость пищи, зависящая от ее состава и способа приготовления;
- высокие органолептические свойства пищи (внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет, температура). Эти свойства пищи влияют на аппетит и ее усвояемость;
- разнообразие пищи за счет широкого ассортимента продуктов и различных приемов их кулинарной обработки;
- свойство пищи (состав, объем, способ кулинарной обработки) создавать чувство насыщения;
- безвредность пищи.

Режим питания – время и число приемов пищи, интервалы между ними, распределение рациона по энергоценности, химическому составу и продуктовому набору.

Важны также условия приема пищи, соответствующая обстановка и сервировка стола.

Бобовые, грибы, богатое соединительной тканью мясо, незрелые фрукты, пережаренная и очень жирная пища, свежий теплый хлеб считаются тяжелоперевариваемой пищей. Показатели удобоваримости пищи иногда не совпадают. Сваренные вкрутую яйца долго перевариваются и напрягают органов пищеварения, но пищевые вещества из яиц усваиваются хорошо. Различными методами кулинарной обработки можно целенаправленно изменять такие свойства пищи, как усвояемость и удобоваримость.

Аюрведа утверждает, что кокос увеличивает количество спермы и очищает мочевой пузырь.

Пища переваривается в желудочно-кишечном тракте, пищевые вещества всасываются в кровь и лимфу и усваиваются клетками и тканями организма. В процессе переваривания пищи под действием пищеварительных ферментов желудка, поджелудочной железы и тонкой кишки белки расщепляются до аминокислот, жиры – до жирных кислот и глицерина, усвояемые углеводы – до глюкозы, фруктозы, галактозы. Эти простейшие составные части пищевых веществ всасываются из тонкой кишки в кровь и лимфу, с которыми разносятся по всем органам и тканям.

Усвояемость пищи – это процент использования организмом содержащихся в ней пищевых веществ. Усвояемость веществ находится в зависимости от их способности всасываться из желудочно-кишечного тракта. Количественная способность к всасыванию (коэффициент усвояемости) выражается в процентах к общему содержанию данного пищевого вещества в рационе. Например, с пищей поступило 30 мг железа в сутки, а всосалось из кишок в кровь 3 мг; коэффициент усвояемости железа составляет 10%. Коэффициент усвояемости пищевых веществ зависит от особенностей пищеварения. При смешанном (состоящем из животных и растительных продуктов) питании коэффициент усвояемости белков составляет в среднем 84,5%, жиров – 94%, углеводов (сумма усвояемых и неусвояемых углеводов) – 95,6%. Эти коэффициенты применяют при расчетах питательной ценности отдельных блюд и всего рациона. Усвояемость пищевых веществ из отдельных продуктов отличается от указанных величин. Так, коэффициент усвояемости углеводов из овощей в среднем составляет 85%, из сахара – 99%.

Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные элементы – это основные питательные вещества. Они отвечают за жизнедеятельность организма. Следует отличать их от натуральных веществ, входящих в состав пищи, – вкусовых, ароматических, красящих и т. д. К незаменимым питательным веществам относятся вещества, которые не синтезируются организмом или синтезируются в недостаточном количестве. Это белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и вода. К заменимым питательным веществам относят жиры и углеводы. Поступление с пищей незаменимых пищевых веществ является обязательным. В питании также нужны и заменимые пищевые вещества, так как при недостатке на их производство расходуются другие питательные вещества и нарушается обмен веществ.

Для удовлетворительного усвоения пищи и жизнедеятельности организма необходимо его снабжение всеми пищевыми веществами в определенном соотношении. Особое значение придается сбалансированности незаменимых составляющих пищи, которых насчитывается более 50.

Расстройство пищеварения представляет собой болезненное (патологическое) состояние, возникающее от недостатка или избытка поступающей с пищей энергии или пищевых веществ. В зависимости от степени и продолжительности нарушений сбалансированного питания расстройство пищеварения может выражаться:

- в ухудшении обмена веществ и снижении иммунитета;
- в клинически выраженных проявлениях расстройства пищеварения – таких, как авитаминозы, ожирение, эндемический зоб и др.

Согласно легенде, в любовный напиток, который пили мужественный Тристан и прекрасная Изольда, входил сок сельдерея.

Расстройства в организме возникают не только из-за первично-алиментарных нарушений. Их могут провоцировать заболевания самого организма. Такие заболевания нарушают переваривание пищи и всасывание питательных веществ, повышают расход последних и ухудшают их усвоение клетками и тканями.

Энергетические затраты

Современные научные открытия свидетельствуют о том, что универсальных диет, которые можно было бы одинаково успешно рекомендовать большинству людей, не существует, то есть каждый человек нуждается в индивидуальной программе питания.

Но в каждой стране установлены стандарты потребления пищи, ориентированные на среднестатистического взрослого человека с неким «усредненным» метаболизмом. При этом даются рекомендации по суточному потреблению питательных веществ и по их допустимым максимальным дозам.

Рекомендации по питанию для мужчин основываются на исследованиях влияния физических и эмоциональных нагрузок на некоторые показатели состояния регулирующих систем и обменных процессов в человеческом организме.

При выполнении силовых упражнений рацион должен быть насыщен как сложными углеводами (бананы, морковь, белый рис, мюсли, вареный картофель), так и простыми (мед, хлеб с отрубями, дикий рис, свежий фруктовый сок, соя).

Величины энергетических затрат представителей сильного пола являются крайне разнообразными и зависят в основном от образа жизни, выбранной специальности и от объема работы выполняемой конкретным человеком.

Базовая метаболическая скорость (БМС) – это скорость, с которой человек затрачивает калории в состоянии полного покоя. У взрослых БМС приблизительно составляет 4,18 кДж (1 ккал) на 1 кг массы тела в час. Для молодых мужчин с массой тела 70 кг БМС составляет в среднем 7,1 кДж (1700 ккал).

У женщин БМС на 5-10% ниже, чем у мужчин, а у пожилых мужчин – на 10-15% ниже, чем у молодых. БМС вычисляют по следующей формуле:

БМС для мужчин = 1 (масса тела в килограммах) 24 (ккал);

БМС для женщин = 0,9 (масса тела в килограммах) 24 (ккал).

При расчете дневных энергетических затрат к основной скорости метаболизма прибавляют затраты на физическую и умственную нагрузку.

Ниже приведена таблица энергетических затрат в зависимости от массы тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Измеряя ЧСС через определенные промежутки времени, можно вычислить среднюю частоту пульса и рассчитать энергетические потребности.

Таблица 1

Энергетические затраты в минуту в зависимости от массы тела и ЧСС

Масса тела Пол (кг)		Энергетические затраты (ккал)		Частота сердечных сокращений	
45	М	2,75	5,75	8,75	11,75
	Ж	2,48	5,18	7,88	10,58
52	М	3,75	6,75	9,75	12,75
	Ж	3,38	6,08	8,87	11,48
55	М	4,0	7,0	10,0	13,0
	Ж	3,6	6,3	9,0	11,7
60	М	4,5	7,5	10,5	13,5
	Ж	4,1	6,75	9,45	12,15
67	М	5,0	8,5	11,5	14,0
	Ж	4,5	7,2	9,9	12,6
75	М	5,5	8,5	11,5	14,5
	Ж	5,0	7,65	10,35	13,05
82	М	6,0	9,0	12,0	15,0
	Ж	5,4	8,1	10,8	13,5
90	М	6,5	9,5	12,5	15,5
	Ж	5,9	8,55	11,25	13,95
100	М	7,25	10,25	13,25	16,25
110	М	8,0	11,0	14,0	17,0
120	М	9,0	12,0	15,0	18,0
136	М	10,0	13,0	16,0	19,0
147,5	М	11,0	14,0	17,0	20,0

Таким образом, энергетическая ценность (калорийность) – это количество энергии, которое выделяется при усвоении пищевых продуктов.

Все процессы жизнедеятельности человека связаны с расходом энергии, необходимой для сокращения мышц, возникновения и передачи нервных импульсов, биосинтеза необходимых организму сложных органических соединений и других физиологических процессов. Источником энергии при этом служит химическая энергия пищевых веществ, которые попадают в организм с продуктами питания. В ходе обменных процессов она высвобождается и преобразуется в другие виды энергии. Непосредственным же и прямым источником энергии для всех биологических функций, и для сокращения мышц в том числе, служит аденозинтрифосфат – АТФ.

Аналитики «Гринпис» утверждают, что в результате потребления генетически модифицированных продуктов питания у человека могут развиться аллергия и устойчивость микрофлоры к антибиотикам.

Содержание АТФ в мышцах крайне мало, поэтому для поддержания работоспособности мышц запас АТФ следует постоянно пополнять. Для этой цели используется энергия белков, углеводов и жиров. Высвобожденная энергия этих веществ и обеспечивает восстановление АТФ.

Удар кванта солнечного света в молекулу хлорофилла приводит к рождению в листе растения богатой энергией молекулы АТФ.

Растения используют АТФ как один из важнейших видов исходного материала для синтеза углеводов, которые впоследствии попадают в человеческий организм вместе с растительной пищей. В желудочно-кишечном тракте углеводы распадаются и солнечная энергия, скрытая в них, высвобождается. Энергия провоцирует целую серию цепных биохимических реакций, которые приводят к синтезу собственных белков, углеводов и жиров в человеческом организме.

Выше говорилось, что энергетическое содержание пищи определяется тем, сколько энергии выделяет потребляемый продукт при сжигании. Единицей измерения количества энергии считается калория. В зависимости от энергетической ценности различные продукты содержат различное количество калорий. Белки и углеводы – 4,1 ккал/г (17,0 кДж/г), а жиры – 9,3 ккал/г (37,0 кДж/г). Основным источником энергии являются жиры и углеводы, при недостаточном их поступлении – белки.

Получая недостаточно калорий, организм испытывает дефицит энергии, вследствие чего наступает быстрая утомляемость, общая вялость и раздражительность. Переизбыток калорий также не способствует оптимальной работе человеческого организма. В этом случае организму требуется слишком много энергии на переработку калорий, вследствие чего наблюдается возникновение таких симптомов, как снижение энергии и вялость. Полноценное питание должно покрывать дневные энергетические затраты мужчины, поэтому подсчет суточного расхода калорий поможет ему правильно составить свою диету.

Сколько калорий содержится в 100 г различных продуктов, можно узнать из таблицы 2.

Таблица 2

Калорийность продуктов

Продукт	Калорийность
<i>Мясо, яйцо</i>	
Баранина	167
Говядина	150
Колбаса	170–420
Мозги	124
Мясо индейки	197
Мясо кролика	183
Мясо курицы	241
Мясо утки	287
Печень	105

Продукт	Калорийность
Почки	86
Свинина	357
Язык	173
Яйцо	157
Рыба	
Горбуша	147
Кальмары	110
Камбала	90
Креветки	95
Окунь	220
Печень трески	613
Сельдь	145
Скумбрия	191
Треска	60
Хек	86
Молочные продукты	
Кефир	30
Молоко	52
Сливки	206
Сыр	377
Творог нежирный	88
Крупа и хлеб	
Крупа гречневая	335
Крупа манная	328
Крупа овсяная	305
Крупа перловая	320
Пшено	348
Рис	283
Хлеб белый	236
Хлеб ржаной	190
Хлеб черный	207

Продукт	Калорийность
Овощи и травы	
Горох	60
Грибы свежие	9–23
Капуста	27
Картофель	80
Лук зеленый	19
Масло растительное	899
Морковь	34
Перец сладкий	27
Петрушка	49
Редис	21
Салат	17
Свекла	42
Томаты	23
Тыква	25
Укроп	31
Фасоль	31
Шпинат	22
Щавель	19
Фрукты, ягоды, мед	
Абрикосы	41
Айва	40
Апельсины	40
Виноград	65
Вишня	52
Груши	42
Клубника	41
Клюква	34
Крыжовник	26
Лимоны	43
Мед	320

Продукт	Калорийность
Облепиха	52
Персики	33
Рябина	46
Сливы	43
Черешня	50
Черника	44
Чернослив	242
Шиповник	51
Яблоки	45

Энергетические затраты могут колебаться в очень больших пределах в зависимости от собственного веса мужчины. Поэтому энергетические затраты целесообразно рассчитывать в каждом отдельном случае.

Согласно опросу, 43% британцев едят вовсе не потому, что испытывают голод, а чтобы избавиться от скуки или плохого настроения.

Сегодня ученым известно только то, что в крови человека основным сахаром является глюкоза, которая обеспечивает энергетические затраты организма и, прежде всего, мышечную деятельность. Чем больше человек совершает мышечной работы, тем больше требуется углеводов для его питания. Но уровень глюкозы в крови человека, в отличие от жирных кислот, не может повышаться в несколько раз, а может колебаться только в пределах 80-120 мг%. При повышении уровня глюкозы в крови человека выше 120 мг% она начинает откладываться в качестве гликогена у здорового человека без нарушений работы инсулярного механизма или в виде жира при метаболических нарушениях.

Расчет основного обмена

Основным обменом называется обмен веществ в организме в спокойном состоянии. Это примерно две трети от общих суточных затрат энергии. Остальные энергетические затраты организма связаны с переработкой и усвоением пищи, например, для формирования мышечной ткани, и с двигательной активностью. Если пища не покрывает основного обмена, организм переходит на энергосберегающий режим и вес перестает снижаться. Если же поступление калорий с едой покрывает, но не превышает потребности основного обмена, то снижение веса достигается за счет движения и специфического динамического действия пищи. Мужское население можно приблизительно разделить на 5 групп в зависимости от расхода энергии. I группа – люди, чей образ жизни не связан со значительными физическими нагрузками. Это, как правило, представители умственного труда. II группа – мужчины, подвергающие себя кратковременным незначительным физическим нагрузкам. III группа – люди, чья жизнь характеризуется большим психологическим и эмоциональным напряжением, а также интенсивной физической нагрузкой. Это спортсмены, бизнесмены, артисты. IV группа – представители рабочих специальностей, спортсмены и так далее, чья жизнь связана с длительными силовыми нагрузками и тяжелым физическим трудом. V группа – те же мужчины, что и в I-II группах, но в условиях напряженного режима спортивных тренировок или непредвиденной интенсивной физической нагрузки.

Метаболизм в некоторой степени зависит от генетики – у одних людей он ниже, чем у других. Процентное содержание жира в человеческом теле определяется скоростью обмена веществ. То есть чем меньше у человека слой подкожной жировой клетчатки, тем в большем тонусе находится его тело и тем быстрее оно сжигает полученные калории.

Средние величины мужских (вес до 70 кг) энергетических затрат (ккал/сут) составляют примерно 4000-4500 ккал в сутки.

На функционирование организма (дыхание и циркуляцию крови) даже при незначительных физических нагрузках уходит в среднем 66% ежедневного расхода энергии. На что потратить оставшиеся 34%, всегда есть выбор.

Женьшень – признанный лидер в генерации энергии. Настой из женьшеня придаст сил, для спортивной тренировки и одновременно избавит от чувства голода.

Можно ли рассчитать уровень своего энергетического обмена? Оказалось, что да. Вот способ, предложенный доктором Узин Каллауэй, специалистом по лечению ожирения из университета Джорджа Вашингтона в Вашингтоне.

Требуется умножить рост в дюймах (1 дюйм = 2,54 см) на 12,7, а вес в фунтах (1 фунт = 0,45 кг) – на 6,3. Затем нужно сложить полученные числа и прибавить 66, потом умножить свой возраст на 6,8, вычесть этот результат из общей суммы и получить свой уровень обмена веществ в состоянии покоя.

Количество калорий ниже этой цифры, скорее всего, приведет к снижению обмена веществ. Если показатели превышают полученную цифру, это означает, что требуется ограничить количество потребляемой пищи.

Этот вариант расчета подходит только для мужчин, для женщин потребуется немного иная формула.

Для поддержания нормальной жизнедеятельности человека необходимо поступление в организм пищевых веществ не только в соответствующих количествах, но и в оптимальном для усвоения соотношении. При этом необходимо помнить, что вреден не только недостаток, но

и избыток отдельных незаменимых элементов питания, включая многие аминокислоты, витамины и другие пищевые вещества.

Пищевыми продуктами, или продуктами питания, обычно называют товары, которые при употреблении способны разлагаться в желудочно-кишечном тракте на компоненты, которые могут усваиваться и использоваться для построения человеческого организма и поддержания его жизнедеятельности.

В продуктах питания содержатся те или иные компоненты или весь необходимый комплекс, необходимый для нормальной работы человеческого организма, состоящий из углеводов, жиров, белков, витаминов, органических кислот, минеральных веществ.

Питательные вещества

Рассмотрим более подробно, почему человек нуждается в тех или иных пищевых компонентах.

ВОДА

Сегодня промышленные отходы проникают глубоко в землю и смешиваются там с грунтовыми водами. Прежде чем оказаться в водопроводе, эти воды проходят некоторую очистку, но до родниковой чистоты им далеко. Самое опасное в том, что вода с промышленными примесями часто не отличается ни вкусом, ни запахом. Человеку кажется, что он пьет чистую воду, а в организм на самом деле попадают вредные, а то и смертельно опасные вещества.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.