

При наращивании мышц важнее всего потреблять достаточное количество белка. Это вещество необходимо для восстановления и роста мышц.

Во время тренировок возникают микроразрывы в мышечных волокнах. Белок даёт незаменимые аминокислоты, необходимые для восстановления этих разрывов, что со временем приводит к росту мышц и увеличению силы.

Также белок играет решающую роль в поддержании мышечной массы, особенно в периоды снижения веса. За счёт потребления достаточного количества протеина можно сохранить мышечную массу при одновременном сжигании жира.

Наконец, белок — это насыщающее вещество. Оно помогает вам чувствовать себя сытым дольше.

Большинство экспертов советуют потреблять около 1,2 грамма белка на каждый кг массы тела.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.