

Подавители аппетита и другие добавки, которых нужно избегать при наборе мышечной массы

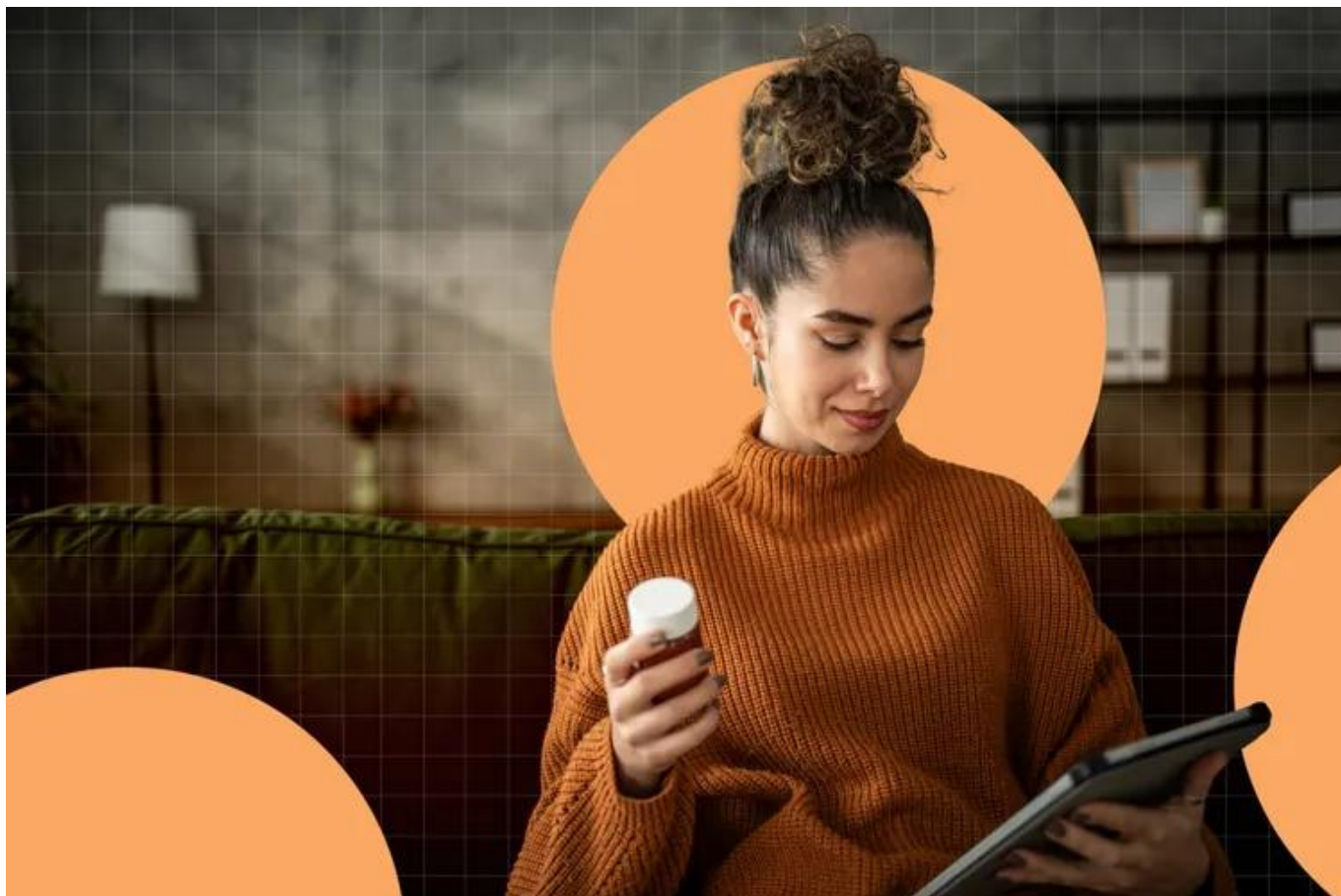
Если вы хотите нарастить мышцы, то от некоторых пищевых добавок вам лучше отказаться. Их перечислили диетологи.

Добавки, подавляющие аппетит. Они могут препятствовать набору мышечной массы, поскольку часто снижают способность организма потреблять необходимые для роста питательные вещества. Вместо этого лучше узнайте точно, сколько килокалорий вам нужно получать для поддержания роста мышц.

Добавки для набора веса. Большинство гейнеров содержат много насыщенных жиров и калорий, вытесняя другие питательные вещества, которые необходимы для общего здоровья и наращивания мышечной массы. Об этом предупредила Келли Джонс, магистр наук, сертифицированный диетолог. Лучше сосредоточьтесь на потреблении продуктов с высоким содержанием питательных веществ: постных белков, цельных зёрен, фруктов, овощей, полезных для сердца ненасыщенных жиров.

Высокодозированные антиоксидантные добавки. Исследования демонстрируют, что длительный приём высоких доз витаминов С и Е может уменьшить достижения от тренировок. Спортивный диетолог Мари Спано рекомендует спортсменам избегать высоких доз этих витаминов и других антиоксидантных добавок с высокой дозировкой. Чтобы получить необходимое количество антиоксидантов, сосредоточьтесь на употреблении разноцветных фруктов и овощей.

Подавители аппетита и другие добавки, которых нужно избегать при наборе мышечной массы



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Гормоны или прогормоны. В долгосрочной перспективе это может отрицательно сказаться на естественной выработке гормонов организмом. Принимайте гормоны и прогормоны только по указанию вашего лечащего врача.

Предтренировочные добавки. Ниацин часто содержится в предтренировочных добавках в дозах, превышающих допустимый верхний уровень потребления. Это может привести к эффекту плацебо для тех, кто надеется набрать мышечную массу. Если вы ищете что-то более безопасное для здоровья перед тренировкой, то Джонс рекомендует остановиться на чашке кофе. Кофеин связывают с увеличением мышечной силы и мощи.

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