

Поддержание водного баланса назвали самой недооценённой привычкой для сохранения мышц

Ключ к наращиванию и поддержанию мышечной массы – это поднятие тяжестей и потребление достаточного количества белка. Но есть ещё кое-что, и это баланс жидкости в организме.

Привычка, которую вы должны сделать приоритетной для сохранения мышц, – это поддержание необходимого уровня гидратации. То есть вы должны пить достаточно воды каждый день.

Вода необходима нам для различных клеточных процессов, включая синтез белка, который важен для роста и восстановления мышц. При обезвоживании эти процессы могут быть нарушены, отмечает спортивный диетолог Эми Гудсон. Кроме того, вода облегчает транспортировку питательных веществ (аминокислоты, глюкоза) в мышечные клетки.



Getty Images

Вода влияет и на то, как мышцы двигаются и сокращаются. Обезвоживание может

Поддержание водного баланса назвали самой недооценённой привычкой для сохранения мышц

привести к мышечным судорогам, снижению производительности. По словам спортивного диетолога Келли Джонс, потеря всего 2% жидкости в организме может снизить выносливость и энергетический обмен веществ.

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