

## Что надо есть, чтобы набирать вес?

Здравствуй, мой дорогой читатель!

Продолжаем наш разговор о пользе и вреде диет. Но сегодня я хочу посмотреть на продукты питания немного с другой стороны. А именно: как некоторые любимые нами продукты влияют на процесс набора веса. Да, диеты нужны не только для того, чтобы худеть. Диета – это специальное питание. И целей может быть много. И очень часто так бывает, что нам нужно похудеть или наоборот, набрать вес. Именно поэтому нам нужно знать, какие продукты стимулируют набор массы. Для спортсмена эти продукты просто находка, а для худеющего это беда. Итак.

### **Сельдь.**

Если вы худеете, то соленой селедочки надо кушать поменьше. Дело в том, что эта любимая многими рыба является одним из самых сильнейших естественных (природных) анаболиков. Это вещества, которые стимулируют белковые процессы и в частности синтез белка, что ведет к увеличению мышечной массы. В случае если вы серьезно занимаетесь силовыми видами спорта, это должно быть одно из любимых ваших блюд. Но если вы худеете, вам стоит ограничить потребление сельди. Помимо этого после соленой рыбы очень хочется пить. Что тоже вкуче с ярко выраженным анаболическим эффектом и хромом, которым также богата сельдь, дает очень хороший прирост мышечной массы.

### **Чеснок.**

Вам покажется это странным, но чеснок также сильный природный анаболик. Хотя причина возникновения этого эффекта полностью не известна, но это факт. Основная причина стимуляции белкового синтеза заключается в том, что чеснок вызывает чувство сухости в горле. И нам после блюд с чесноком хочется пить. А вода, как нам известно, это основа наших клеток. Вот вам и прибавление мышечной массы.

### **Кофе.**

Многие любят его. Особенно культуристы и особенно те, кто не принимает креатин. Знающие люди поймут меня. Этот бодрящий напиток, содержащий кофеин, обладает рядом свойств, которые, с одной стороны, противоречивы, а с другой – вполне логичны. Кофе обладает довольно сильным мочегонным эффектом. С одной стороны, это хорошо. Но с другой... Вы хоть раз пытались утолить жажду с помощью чашечки кофе? У вас получилось? Я думаю, нет. Кофе так же «просит» больше воды. Он выводит воду из нас, но и «заставляет» нас еще больше пить. Это действие кофеина. Он же стимулирует работоспособность. И если вы хотите взбодриться с помощью кофе, то вы должны

## Что надо есть, чтобы набирать вес

Автор: admin  
06.06.2013 23:34 -

---

помнить – кофеин начинает действовать через 40 минут.

Все вышесказанное будет справедливо для всех продуктов, содержащих кофеин – зеленый чай и сладких газированных напитков типа колы.

И специальное замечание для начинающих культуристов. Я специально обратил внимание на несочетаемость кофеина и креатина. Все дело в том, что кофеин полностью блокирует действие креатина. И никакого толка от его применения не будет.

Из приведенных примеров можно сделать один простой вывод. Чем меньше воды вы потребляете, тем меньше у вас будет масса тела. Но это справедливо только для тех, кто худеет на пассивной диете, то есть не занимается физическими упражнениями. Если вы ходите в спортзал или делаете, какие то упражнения дома, то вода нужна для расщепления жировой ткани при физических упражнениях.

На сегодня это все. Желаю вам успехов в борьбе за красивое тело!

Автор - **Виталий Симонов**

[Источник](#)