

ГАЙД: Белок без паники. Как накормить мышцы и не перегрузить ЖКТ

1. Золотые правила усвоения (Памятка клиенту)

Прежде чем считать граммы, наладьте всасывание. Белок — это не кирпич, который просто кладется в рот.

1. Кислотность. Белок усваивается только в кислой среде желудка. Правило: не пейте воду за 30 минут до и 40 минут после еды (особенно животный белок), чтобы не разбавлять соляную кислоту.
2. Жевание. Переваривание начинается во рту. Каждый кусок нужно прожевать до состояния кашицы.
3. Термическая обработка. Животный белок лучше усваивается после тушения, варки или запекания (коллаген разрушается, белок денатурирует). Стейк с кровью красив, но для ЖКТ тяжел.
4. Витамин-компаньон. Для усвоения белка нужен В6 и Цинк (есть в тыквенных семечках и печени). Добавляйте зелень к каждому приему мяса.

2. Норма белка (Цифры)

Мы отталкиваемся от коэффициента физической активности (КФА):

- Сидячий образ жизни (офис): 1,0 - 1,2 на 1 кг идеального веса.
- Умеренные нагрузки (фитнес 3 раза/нед): 1,2 – 1,5 г.
- Активный набор мышц или спорт: до 1,8 – 2,5 г.

Среднестатистическая норма здоровья: 1,5 г/кг для женщин и 1,7 г/кг для мужчин.

3. Баланс: Животный vs Растительный

Формула успеха: 60% животного + 40% растительного.

Почему? В растительном нет В12 и гемового железа, а в животном нет клетчатки и полифенолов. Только вместе они дают полный аминокислотный профиль.

4. Что делать, чтобы ДОБИРАТЬ белок? (Лайфхаки)

Клиенты часто говорят: "Я не могу съесть столько мяса".

Стратегия "Белковый добор":

1. Протеиновый коктейль (казеин или сывороточный) — это не спортпит, а ЕДА. Разводите на воде и пейте как перекус между завтраком и обедом (+20 г белка).

2. Яичный белок. Сварите вкрутую 2 яйца и съешьте только белки (желтки можно собаке или в салат) — это чистый белок без жира.
3. Сейтан или тофу в салаты вместо сухариков.
4. Творожная запеканка без муки (только творог, яйцо, изолят) — десерт, который добирает норму.
5. Добавка коллагена в кофе (утром) — это 10 г белка, хоть и неполноценного, но для кожи и связок — бонус.

5. Чек-лист "Съел ли я норму?"

Куриное филе (размер с ладонь без пальцев) 100 г 23 г

Творог (половина стандартной пачки) 100 г 16 г

Яйцо (1 шт.) 50 г 6 г

Стакан кефира 200 мл 6 г

Ложка протеина 25 г 20 г

Горсть арахиса (30 г) - 8 г

Итоговый совет:

Белок не усваивается без воды. На 1 г белка нужно 30 мл воды. При диете в 100 г белка нужно пить минимум 2,2 литра воды в сутки, иначе почки скажут "спасибо" только через боль.

Ниже готовый протокол питания для набора мышечной массы и добора белка (средняя девушка 60 кг, цель: набрать мышцы):

Для девушки 60 кг, которая целенаправленно строит мышцы, норма белка поднимается до 1,8–2 г на кг. Это 110–120 граммов чистого белка в сутки.

Усвоить такое количество через обычную еду тяжело (будет сонливость и тяжесть), поэтому мой протокол строится на «дробном ударе»: 5 приемов пищи, где белок идет в каждом, и обязательный «жидкий» заход.

Ниже — текстовый план питания на день. Это база, которую можно крутить неделю, меняя крупы и виды мяса.

7:30 – Завтрак (Активация обмена веществ)

Сразу после пробуждения запускаем белковый синтез.

Съешьте омлет из 3 целых яиц (желтки обязательны для гормонов) и 2 дополнительных белка (из яиц, купленных отдельно), запеченных с горстью шпината. Гарнир — 40 граммов

сухой овсянки (или гречневых хлопьев), залитых кипятком. Сверху положите 20 граммов тыквенных семечек.

Итого белка: ~32 грамма.

10:30 – Первый перекус (Жидкий удар)

В это время ферменты ЖКТ самые активные, но нет смысла грузить мясом — тратьте время на быстрое усвоение. Размешайте 1 мерную ложку сывороточного изолята (или гидролизата — 25 г белка) в 400 мл воды. Добавьте туда же 5 граммов коллагена — он не считается в норму, но укрепит связи. Выпейте сразу. Это не еда, а «добивка».

Итого белка: +25 граммов (к завтраку уже 57 г).

13:30 – Обед (Основа массы)

Самый плотный прием. Вам нужно 150–180 граммов сырого веса животного белка. Лучший выбор — куриная грудка на гриле, индейка или постная говядина. К ней — 150 граммов тушеной фасоли или нута (они дадут растительный белок и клетчатку для усвоения мяса). Гарнир — только овощи (кабачки, брокколи или цветная капуста) в большом количестве, без картошки и круп (крупы перенесите на завтрак). Заправьте салат льняным маслом.

Итого белка: животного 35 г + растительного из бобовых 9 г = 44 г. (Всего за день уже 101 г).

17:00 – Второй перекус (До тренировки или после)

Если вы тренируетесь — съешьте это за час до. Если нет — после. Возьмите пачку творога 5% (180 граммов). Чтобы он не был сухим, добавьте туда 30 граммов арахисовой пасты (без сахара) — это даст нужные жиры для выработки тестостерона, а паста «склеит» творог, сделав его пастообразным. Ешьте медленно.

Итого белка: творог 25 г + арахис 8 г = 33 г. (Всего за день уже 134 г — норма закрыта, и это ещё без ужина!).

20:00 – Легкий ужин (Без тяжести на сон)

Ночью мышцы восстанавливаются, но тяжелый стейк на ночь перегрузит пищеварение. Ваш выбор — 150 граммов белой рыбы (треска, пикша, минтай) или кальмары/креветки, запеченные в фольге с лимоном. Это чистейший белок с минимальным жиром, который усвоится за 1.5 часа до сна. Добавьте к рыбе пучок рукколы или пекинской капусты, сбрызнутых бальзамиком. Крупы не добавляйте вообще.

Итого белка: ~25 граммов.

Итоговый протокол за день: 32 (завтрак) + 25 (протеин) + 44 (обед) + 33 (творог) = 134 г + 25 (рыба) = ~159 граммов чистого белка.

Для роста мышц при весе 60 кг вам нужно ~110 г и более; так что у нас запас в 40 граммов. Этот запас критически важен, потому что с обычной пищей вы никогда не съедаете заявленные цифры (часть теряется при термообработке, часть не усваивается из-за отсутствия ферментов).

Важное предупреждение для девушки: при таком количестве белка пейте не меньше 2.5 литров чистой воды в день (стакан каждые 40 минут). И добавьте в рацион магний (вечером) — он помогает мышцам расслабиться и не «закисляться» от переизбытка мясной пищи.

На неделе просто чередуйте источники: вместо курицы — индейка, вместо рыбы — говяжья печень (1 раз в неделю), вместо творога — сыр тофу или темпе, чтобы не было аллергической реакции на один и тот же продукт.