**Питание для набора мышечной массы**

Практический каждый человек, который хоть как-то работает с различными отягощениями мечтает, как можно быстрей набрать сухую мышечную массу. Стоит отметить, что именно правильное питание способствует ускорению метаболизма при занятии бодибилдингом и приводит к большим положительным изменениям в силуэте. Для того, чтобы результат был как говорится «на лицо», для правильного и равномерного роста мышц, обоснованный и основательный план питания просто необходим.

*Топливо для мышц*

Прежде всего, мышцы нуждаются в топливе. Все анаболические программы питания, которые разрабатываются с целью набора мышечной массы предполагают насыщение организма человека дополнительными калориями. Не все знают, что для правильного построения мышечной ткани, ее нужно постоянно обеспечивать энергией, которая поступает в организм в качестве экстра-калорий. И особенное внимание здесь следует уделять времени, когда они должны приниматься и особенно их качеству.

Для того чтобы получить рост мышечной массы, очень важно, чтобы с последним приемом пищи в организм поступало как можно больше углеводов и белка. Все дело в том, что во время покоя, когда мы спим, наш организм по причине отсутствия внешних источников питания начинает достаточно целеустремленно черпать недостаток энергии от мышц, что приводит к отрицательному энергетическому балансу в них. А если Вы не насытили организм за день нужным количеством энергии, то организм и вовсе примется расщеплять все белковые структуры наших мышечных тканей. Именно поэтому многие специалисты с целью набрать мышечную массу советуют принимать такую пищу примерно за час до сна.

*Не все калории полезны*

Мнение о том, что любая пища и в больших количествах приносит пользу для организма абсолютно неверное. Чтобы правильно набрать мышечную массу, а не жировые отложения на боках, нужно следить за тем, чтобы пища была преимущественно белковой и лишь 15% калорий должно уходить на жиры. Причем эти жиры должны выступать в качестве постного красного мяса, цыплят и индейки. И лишь малая часть поступающих жиров в организм принадлежит картошке, рису и макаронам. Не стоит увлекаться излишне жирной пищей и обязательно несколько раз в неделю нужно кушать рыбу.

*Акцент на белки*

Проведенные последние исследования показали, что набрать мышечную массу и установить необходимый рост мышечных тканей без достаточного количества белка практически невозможно. Стоит обратить внимание на тип употребляемого белка. Самым идеальным быстродействующим результатом для набора массы в мышцах является употребление легко усваиваемых белков, которые выступают в качестве молочных продуктов, протеиновых коктейлей и яичных белков.

*Незаменимые углеводы*

Для любых силовых тренировок главным источником энергии являются именно углеводы. Не нужно забывать, что вся диета направленная на рост мышечной массы основана на углеводах. Многие профессиональные спортсмены, которые занимаются длительными силовыми видами спорта отмечают, что достигли высокого результата и подтянутой мускулатуры благодаря правильному питанию и специально построенной диете, в основе которой преимущественно лежит употребление большого количества углеводной пищи в сочетании с белками.

Также не стоит забывать, что во время тренировок наш организм тратит большое количество не только энергии, но и питательных веществ, которые направлены на поддержку всей мышечный системы, поэтому чтобы максимально восполнить мышцы утраченным «горючим», а также привести в норму усвоение аминокислот, обязательно после окончания тренировки нужно кушать. После каждых силовых занятий для роста мышечной ткани необходимо приблизительно 25% суточной нормы углеводов.

*Добавки*

Безусловно, употребление ежедневно необходимого количества белковой пищи, углеводов и жиров в сочетании с ежедневными силовыми тренировками дадут видимый результат уже спустя несколько месяцев, однако для более эффективного и быстрого роста мышечной массы также не помешает употребление специальных полезных коктейлей. Помимо того, что они способствуют стабилизации многих процессов в организме, которые отвечают за рост мышечной ткани, благодаря таким напиткам-заменителям обычного ежедневного рациона, организм восполняется всеми необходимыми витаминами и минералами.

Помимо натуральных полезных ископаемых для наших мышц, которые мы черпаем из здоровой пищи и специальных коктейлей, сегодня большое внимание уделяется некоторым препаратам, позволяющим получить хорошую прибавку в мышечной массе, без употребления огромного количества красного мяса. Один из таких препаратов – креатин. Поскольку креатин не способен накапливаться в организме в лишнем количестве, его можно смело употреблять с обычной пищей после каждой тренировки.