

ФІТНЕС ДЛЯ ЖИТТЯ – ДИХАЙ, РУХАЙСЯ, ТВОРИ!



МИХАЙЛО ПЕРЕГУДА

ФІТНЕС ДЛЯ ЖИТТЯ –

Дихай, рухайся, твори!

Михайло Перегуда

Сайт:

<https://greattomove.com>



Зміст

Подяка. _____	5
Вступ. _____	6

Розділ I: Основи здоров'я.

Природні основи здоров'я. _____	7
Негативні наслідки ігнорування природних основ. _____	8
Непомітне повітря, але таке необхідне. _____	8
Життєдайна вода. _____	11

Розділ II: Харчування.

Харчування, основа здоров'я та любові до себе. : _____	13
Білки – будівельні блоки організму. _____	14
Жири в організмі – функції, типи та вплив на здоров'я. _____	18
Вуглеводи в продуктах харчування – види, джерела та їхня роль у здоровому раціоні. _____	22
Аміни життя. _____	26
Мінеральна формула здоров'я, як мінерали впливають на наш організм. _____	31
Кухня в середині нас. _____	35

Розділ III: Основи фітнесу.

Головні правила для ефективних і безпечних занять. _____	39
Вибір методики тренувань, як знайти свій шлях до результату. _____	42
М'язи, основа руху та здоров'я. _____	44
Вправи з обтяженням, основа розвитку тіла. _____	47
Спина як основа вашої стійкості. _____	48
Міцний прес за будь-яких умов. _____	57
Сила і форма грудей. _____	66
М'язи ніг, основа сили та стабільності. _____	73

Секрет жіночої впевненості. _____	83
Біцепс, м'яз, що говорить за тебе. _____	87
Рельєф і сила, як правильно качати тріцепс. _____	92
Тренуємо дельти, прості й ефективні вправи. _____	98
Розвиток м'язів передпліччя: що варто знати. _____	105
Програма не для "Галочки", як і чому поєднуються вправи. _____	107
Твій шлях до результату – щоденник тренувань як ключ до успіху. _____	113

Розділ IV: Інші формати тренувань.

Стренфлекс — сила, рух і контроль тіла. _____	116
Петлі підвісні (TRX і інші) – баланс у русі. _____	117
Стретчинг – гнучкість, що лікує. _____	119
Пілатес – основа постави і контролю. _____	120
Чотири напрями, які змінили моє уявлення про тренування. _____	123
Використані ілюстрації та ліцензії. _____	125
Список використаної літератури. _____	126

Подяка.

Ця книга стала можливою завдяки знанням і досвіду багатьох людей. Які в різні часи досліджували рух, фізичний розвиток, та можливості людського тіла, ділилися спостереженнями у книгах, статтях і навчальних матеріалах.

Частина цих напрацювань лягла в основу сучасних відкритих джерел, якими я користувався під час роботи над цим виданням.

Автор також висловлює подяку людям і просторам, які безпосередньо долучилися до створення цієї книги. Зокрема, тренерам та адміністрації тренажерного залу D-Fitness у Мукачеві. Які надали можливість провести фотозйомку, та підтримали ідею створення цієї книги.

Вступ.

З того часу, як людство навчилося використовувати вогонь та вигадало колесо, ми почали віддалятися від природи і її законів. І з кожним наступним винаходом ми все більше і більше втрачали цей зв'язок. Це призвело до виникнення великої кількості проблем, з якими стикається сучасна людина. Ми перестали сприймати себе як частину єдиного цілого з навколишнім середовищем, і почали розділяти вплив різних внутрішніх органів і систем, не усвідомлюючи їхнього тісного взаємозв'язку.

З розвитком технологій ми стали рухатися менше, ніж вимагає наша природна потреба. Але водночас темп життя прискорився, додаючи додатковий стрес і психічне напруження. Їжі ми почали споживати більше, ніж потрібно, але навіть при великій кількості спожитого, вона не завжди забезпечує наш організм необхідною кількістю білків, жирів, макро- і мікроелементів. Крім того, якість їжі значно змінилася через різноманітну обробку, як самої їжі, так і її інгредієнтів. Додатково, через нашу діяльність змінилося й навколишнє середовище, причому не в кращу сторону.

Усі ці фактори безпосередньо впливають на нас, наше здоров'я і тривалість життя. На моє переконання, збільшити тривалість життя, покращити свій зовнішній вигляд, самопочуття і здоров'я можна за допомогою комплексу: рухової активності (фітнесу), повноцінного раціонального харчування і сну. Інакше кажучи, цей комплекс називається — здоровий спосіб життя.

Але як то кажуть, «Спішити треба повільно». Від правильного початку залежить подальший успіх. Для цього важливо спокійно оцінити свої можливості, правильно вибрати тактику і її реалізацію. Зміни варто вводити не стрімголов, а поступово, даючи можливість організму адаптуватися до змін, а при потребі проводити корекцію.

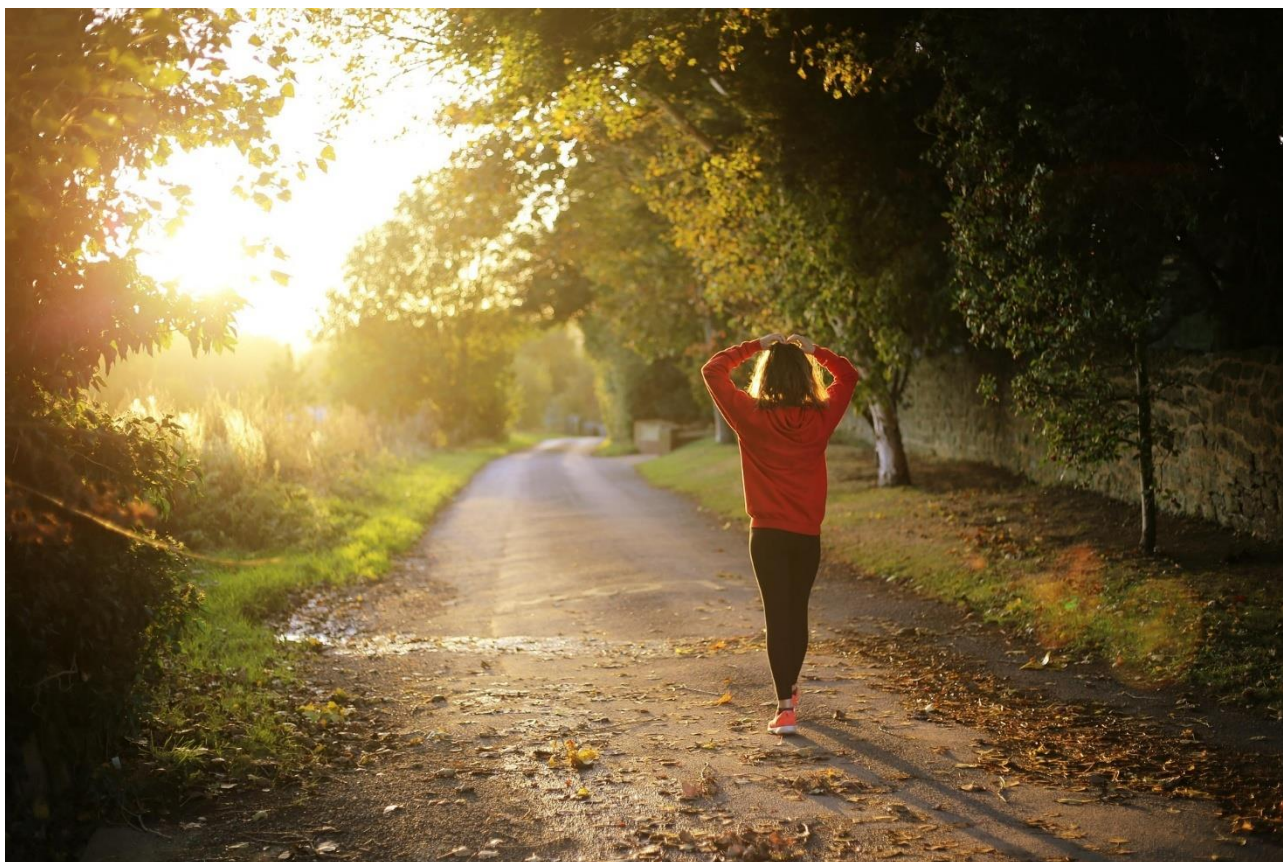
Розділ I. Основи здоров'я.

Природні основи здоров'я.

З моменту нашого народження ми одразу починаємо взаємодіяти з навколишнім середовищем, яке супроводжує нас протягом усього життя. Це середовище впливає на нас як позитивно, так і негативно. Через вплив атмосферного тиску та непідготовленість нашої опорно – рухової системи, ми не можемо ходити в перший рік життя. Водночас, завдяки харчуванню, ми маємо можливість розвиватися і виконувати різноманітні завдання. **Усі ці впливи середовища змушують наше тіло вибудовувати вектори протидії, щоб підтримувати стабільний стан — гомеостаз.**

Коли ці вектори протидії недостатні, наше тіло може вийти зі стану гомеостазу і перейти у пограничний стан або навіть стан хвороби. Як стан — це проміжний етап між здоров'ям і хворобою, коли людина відчуває, що з нею щось не так, як було раніше, але діагностувати хворобу неможливо через відсутність симптомів. У такому стані немає сенсу звертатися до лікарів у пошуках конкретної хвороби.

Головним завданням у такій ситуації є допомога нашому тілу підсилити власні механізми компенсації, щоб повернутися до стабільного стану здоров'я і підтримувати його. Це можливо за допомогою природних факторів без медикаментозного втручання або з мінімальним використанням ліків.



До таких природних факторів, що сприяють стабілізації здоров'я та його підтримці, відносяться:

- повітря, яким ми дихаємо;

- їжа і вода, яку ми споживаємо;
- час фізичної та розумової активності;
- час для відпочинку та відновлення.

Особливо важливо пам'ятати, що стандарти краси, які нав'язує індустрія, не завжди є показниками здоров'я. Часто ці стандарти більше орієнтовані на зовнішній вигляд, ніж на реальний фізичний і психічний стан людини. **Тому, зосереджуючись на природних факторах, ми будемо підтримувати не лише зовнішню привабливість, але й внутрішню гармонію.**

Негативні наслідки ігнорування природних основ.

Ігнорування природних факторів, таких як правильне харчування, фізична активність і відпочинок, **може призвести до серйозних розладів**. Ось декілька прикладів, таких розладів.

Стресове переїдання — це коли стрес призводить до **безконтрольного поглинання їжі**. Людина, намагаючись впоратися з емоціями, може переїдати, що сприяє надмірній вазі і погіршенню метаболізму. Це може створювати замкнене коло, де надлишок ваги веде до ще більшого стресу та їжі без розбору.

Анорексія — це серйозний психічний розлад, при якому людина має **нездорове бажання досягти крайнього схуднення** через обмежене харчування і/або надмірні фізичні навантаження. Це може призвести до виснаження організму, порушення внутрішніх органів і навіть загрози життю. Анорексія часто супроводжується спотвореним сприйняттям власного тіла та постійним страхом від набрати вагу.

Сомнамбулізм або лунатизм — це розлад сну, при якому **людина виконує дії під час сну, не усвідомлюючи цього**. Це часто викликане стресом і недостатнім сном. Ігнорування потреби у якісному відпочинку може сприяти розвитку цього розладу.

Ці приклади ілюструють, наскільки **важливо підтримувати баланс у своєму житті** і не ігнорувати базові потреби організму. Вони також підкреслюють, що стандарти, нав'язані індустрією краси, можуть призвести до небажаних наслідків, якщо не враховувати власне здоров'я і потреби

Непомітне повітря, але таке необхідне.

Людський організм повністю залежить від навколишнього середовища. Серед життєвих потреб людини дихання є найбільш необхідним, оскільки з першим вдихом починається наше життя, а з останнім видихом воно закінчується. **Без повітря людина може прожити лише дуже короткий час — від 3 до 5 хвилин**, на відміну від інших факторів. Без сну — від 3 до 5 діб, без води — від 3 до 10 діб, а без їжі аж до 45 діб.

Після вдихання повітря воно потрапляє в легені, а потім за допомогою червоних кров'яних тілець переноситься до всіх органів тіла, підвищуючи їх рівень кисню. **Регулярне надходження кисню важливе для клітинного метаболізму та вироблення енергії в організмі. Дихання напряму пов'язане з кровообігом, харчуванням і терморегуляцією.** Нашим системам потрібне свіже повітря, яке дасть клітинам достатню кількість кисню, що дозволяє вам бути в хорошій формі і не скаржитися на здоров'я.



Природне свіже повітря життєво важливе для забезпечення мозку киснем. **Кожна клітина людського організму потребує чистого і свіжого повітря**, щоб вижити. **Тому не рекомендується постійно перебувати в приміщеннях з поганою вентиляцією**, де ви постійно вдихаєте та видихаєте погане повітря. **Нестача кисню не проходить безслідно** для людини — клітини працюють нижче своїх можливостей, **прискорюється процес старіння. Під час вдиху і видиху організм звільняється від токсинів**, які є побічним результатом життєдіяльності організму. Якщо ви постійно дихаєте спертим або брудним повітрям, клітинні функції можуть бути пошкоджені, що дуже шкідливо для вашого здоров'я. Невелике **зменшення концентрації кисню в повітрі може викликати відчуття задухи, головний біль, а в запущених випадках — запаморочення, прискорене дихання, втрату свідомості.**

Нестача повітря в організмі може викликати гіпоксію. Хоча **гіпоксія**, за твердженням лікарів, не має симптомів, вона **викликає об'єктивні відчуття: в'ялість, сонливість, небажання рухатися, тяга до солодкого. Гіпоксія усувається покращенням надходження і засвоєння кисню організмом.** Тоді в організмі

відновлюються обмінні процеси, **які супроводжуються больовими відчуттями або відчуттями затерпання (мурашки)**, через утворення лактату в тканинах. Такі відчуття тривають, поки не ліквідуються осередки гіпоксії.

Сучасні приміщення вже не можуть обійтися без техніки, лаків, фарби, які виділяють шкідливі випари, а також пилу, бактерій, частинок шерсті домашніх тварин. Людина активно переробляє кисень на вуглекислий газ. **Для досягнення здорової атмосфери в приміщенні повітря повинно повністю оновлюватися принаймні один раз на годину.** Вікна повинні бути привідкритими постійно. Влітку це не є проблемою, якщо за вікном не надто спекотно, шумно та не надто жвавий рух. Взимку ситуація з привідкритими вікнами складніша, і навіть якщо ви **провітрюєте приміщення на ніч, цього недостатньо** для гарного самопочуття.

Допоможе вентиляція, яка призначена для видалення шкідливих виділень (надмірного тепла, вологи, парів, аерозолів) з приміщень. **У житлових приміщеннях витяжну вентиляцію проектують з природним нагнітанням повітря.** Це витяжні решітки на кухні, в санвузлах та ванній. **Компенсація видаленого повітря передбачається за рахунок надходження вуличного повітря через відчинені вікна.** **Якщо ви не плануєте облаштовувати примусову припливно-витяжну вентиляцію, частіше провітрюйте приміщення.**

Помилкова думка стосовно кондиціонерів полягає в тому, що вони повністю вирішують всі проблеми з мікрокліматом приміщення. Пряме завдання кондиціонера — охолоджувати повітря влітку та підігрівати у перехідні періоди. **Кондиціонер забезпечує лише рециркуляцію повітря всередині приміщення, змінюючи його температуру, але не очищає від шкідливих забруднень.**

Джерела свіжого повітря — місця з численною рослинністю. Щоб домогтися такого ж чистого і свіжого повітря в приміщенні, **прикрашайте будинок живими рослинами та частіше проводьте вологе прибирання.** Ваше приміщення завжди буде природним оазисом для вас.

Свіже атмосферне повітря насичене негативними іонами кисню і не містить токсичних елементів, що забезпечує здоров'я нашого тіла. Негативний заряд переноситься молекулами кисню, а позитивний — молекулами діоксиду вуглецю. **Ідеальне повітря для дихання містить: 21% кисню, 78% азоту, 0,9% аргону та 0,11% інших газів.** У промислових містах концентрація кисню може опускатися до 20%, тоді як на природі рівень кисню зберігається на належному рівні — 21%.

Кисень впливає на організм таким чином:

- покращує колір шкіри обличчя;
- підвищує розумову працездатність, пам'ять та увагу;
- підвищує фізичну та сексуальну активність;
- очищає кров, підсилює імунітет, перешкоджає розвитку хвороб;

- **допомагає позбутися головного болю**, мігрені, депресії, безсоння, зменшує відчуття тривоги та безпорадності;
- **здійснює лікувальний вплив при** хронічному **запаленні печінки**;
- **допомагає швидкому відновленню сил** навіть при недостатній кількості сну;
- спалює жир, що сприяє зменшенню ваги;
- необхідний для лікування та реабілітації після інфаркту міокарда;
- необхідний для лікування та профілактики хронічного бронхіту, астми, дихальної недостатності, епілепсії, розсіяного склерозу, цукрового діабету.

Азот у повітрі також важливий для організму. **Деякі** вчені **стверджують, що він бере участь у засвоєнні амінокислот**, хоча цей вплив ще недостатньо вивчений.

Прогулянки хоча б раз на день, не менше години, в місцях з багатою рослинністю і свіжим повітрям, частіше провітрювання приміщень, особливо під час фізичних вправ, **допоможуть підтримувати здоров'я**. Ми не підозрюємо, наскільки краще ми б себе почували, якби мали можливість весь час дихати чистим повітрям вдома та на роботі.

Життєдайна вода.

Вода — це основа життя, вона складає від 50 до 80% маси тіла людини залежно від віку та фізіологічного стану. **Ця неймовірна рідина бере участь у всіх основних хімічних процесах**, оскільки є чудовим розчинником. Вона **постачає клітинам поживні речовини, виводить токсини й надлишкові солі, нормалізує кров'яний тиск**. Разом з водою **в організм надходять такі важливі елементи**, як **кальцій, магній, натрій, калій, йод та фтор**. Завдяки обміну речовин вода **допомагає зменшити жирові відкладення та знизити вагу**.

Недостатнє споживання води порушує нормальні функції організму: **з'являється втома, знижується працездатність, виникають проблеми з травленням і засвоєнням їжі, кров стає густішою**, що підвищує ризик утворення тромбів. Без належної кількості води **порушується терморегуляція організму**, і він не може підтримувати постійну температуру.

Вода має особливу здатність **виводити до 80% токсинів, що утворюються в організмі**, у тому числі ті, **що виникають через розщеплення білків і жирів**. Окрім внутрішніх токсинів, існують зовнішні — гормони, антибіотики **та інші шкідливі речовини, які потрапляють з їжею**. Велика частина цих токсинів **виводиться через нирки з сечею**. Якщо токсини **накопичуються в організмі, це може призвести до токсикозу**, що особливо небезпечно для вагітних жінок, оскільки може викликати ускладнення або навіть передчасне переривання вагітності.

Токсичне навантаження насамперед **впливає на серце та судини**. Спочатку тиск може бути нижчим за норму (120/80 мм рт. Ст.), але з часом тривала інтоксикація може викликати гіпертонію. **Якщо нирки не справляються з виведенням токсинів**,

організм починає їх виводити через шкіру, легені та навіть через кісткову систему. Це може призводити до проблем зі шкірою, волоссям, нігтями, а також до серйозних захворювань, як-от артрити та остеопорози.



Коли нирки не встигають фільтрувати воду належним чином, це може призвести до набряків, які збільшують вагу тіла і створюють додаткове навантаження на організм. **Особливо небезпечні коливання ваги, які можуть зростати або знижуватися на кілька кілограмів за короткий час.** Вирішення цієї проблеми — збільшення споживання чистої води.

Сечокам'яна хвороба також виникає через нестачу води, коли в сечі накопичується надлишок солей. **Щоб уникнути таких проблем, важливо регулярно вживати достатню кількість води,** яка розчиняє шкідливі речовини та допомагає їх вивести з організму.

Щоб визначити необхідну кількість води, потрібно помножити власну вагу на 30 мл. Цей показник може зростати залежно від температури та вологості довкілля. **Важливо поступово збільшувати споживання води, а не різко “заливати” організм.**

Воду потрібно пити протягом дня маленькими ковтками, 3-4 за один раз. Не варто пити воду відразу після їжі — краще за 15 хвилин до або через 30 хвилин після. Віддавайте перевагу негазованій воді комфортної температури, приємній на смак. Якщо ви дотримуетесь цих правил, ви допоможете своєму організму функціонувати оптимально, залишаючись здоровим і енергійним.

Розділ

Розділ II. Харчування.

Харчування, основа здоров'я та любові до себе.

Наш організм несе в собі величезну кількість генетичної інформації, закладеної від моменту зачаття. **Ця інформація визначає розвиток нашого тіла, його систем та органів.** Також вона **включає схильність або опір до різних зовнішніх впливів — це наш генотип.** А те, як ми змінюємось протягом життя під впливом цих факторів, **називається фенотипом.**

Хоч це може здатися банальним, **50-80% успішного впливу на наш фенотип залежить саме від харчування**, що безпосередньо впливає на наше здоров'я. Недарма кажуть: **“Людина є тим, що вона їсть”.** Хоча це твердження може здаватися грубим, **для наших клітин — це важлива істина.** Для росту й функціонування вони потребують поживних речовин, і єдиний спосіб їх отримати — це їжа.



Цікаво, що **між клітинами і мозком існує постійний зворотній зв'язок.** Коли **клітини потребують** певної кількості **білків, вітамінів чи інших речовин, вони сигналізують про це мозку.** Мозок, у свою чергу, **шукає відповідні джерела в їжі, і нам починає хотітись певних продуктів.** Але якщо **раціон одноманітний**, наприклад, складається лише з макаронів, **наш мозок плутається, і ми не можемо зрозуміти, чого нам дійсно хочеться.** Саме **тому важливо урізноманітнювати свій раціон**, щоб спростити роботу мозку в пошуку необхідних поживних речовин для наших клітин.

Однак **проблема складання збалансованого раціону полягає в тому, що його завжди треба адаптувати під потреби конкретної людини.** Співвідношення поживних речовин **залежить від багатьох факторів: віку, статі, способу життя,**

тривалості сну та навіть клімату. Незмінним залишається одне — слід споживати якісні та поживні продукти. Особливо важливо це в період зростання і розвитку, від народження до підліткового віку.

Основи повноцінного харчування. Для забезпечення життя і здоров'я наш організм потребує:

Води — наші клітини і міжклітинний простір здебільшого складаються з рідини;

Вуглеводів — це джерело енергії;

Жирів — будують клітинні оболонки і є додатковим джерелом енергії;

Білків — основний будівельний матеріал для клітин і тканин;

Мінералів, вітамінів та мікроелементів — підтримують обмін речовин.

Якщо розглядати харчування з точки зору біохімії, всі поживні речовини поділяються на три основні класи:

1. **Макронутрієнти** — це білки, жири, вуглеводи, що є головними джерелами енергії та матеріалом для побудови клітин.

2. **Мікронутрієнти** — це вітаміни, мінерали та інші речовини, які мають значний біологічний вплив на організм. Хоча вони потрібні в менших кількостях, їхня роль у забезпеченні нормального функціонування організму надзвичайно важлива.

3. **Не аліментарні речовини** — це речовини, які не використовуються безпосередньо в процесах життєдіяльності, але мають інші функції, такі як підтримка кишкової мікрофлори або сприяння синтезу біологічно активних речовин.

Збалансоване харчування — ключ до довгого і здорового життя.

Наш організм працює, як добре налаштована система, і кожна її частина потребує специфічних поживних речовин для нормального функціонування. Щоб ця система працювала на повну силу, важливо забезпечити її правильними “пальним” — водою, макро та мікронутрієнтами. І хоча ефекти правильного харчування можуть з'явитися не відразу, вони обов'язково проявляться в покращенні здоров'я та якості життя.

Білки – будівельні блоки організму.

Перед тим, як розглянути кожен з макронутрієнтів, слід зазначити важливий факт: **вся їжа, яку ми споживаємо, є чужорідною для нашого організму. Кожен продукт харчування містить усі три основні макронутрієнти — білки, жири та вуглеводи, лише в різних пропорціях.** У деяких продуктах переважають білки, в інших — жири чи вуглеводи, проте вони всі взаємопов'язані та необхідні для нашого життя.

Цікаво, що тіло здорової людини, яка не страждає на ожиріння, складається приблизно на 17% з білків. Цей показник поступається лише вмісту води в організмі. **Білки в нашому**

тілі розподіляються між м'язами, скелетом, сухожиллями, шкірою, рідинами тіла та внутрішніми органами — серцем, печінкою, нирками, мозком та іншими. Саме тому, коли мова йде про будівельний матеріал тіла, перш за все ми повинні почати з білків.

Білок – головний компонент їжі, один з трьох основних стовпів, на яких базується вся будова здоров'я нашого організму. Його можна назвати будівельним матеріалом організму. Потрапляючи з їжі, він в процесі травлення розщеплюється на амінокислоти (протеїн). Їх наш організм може розщепити і використати на різні цілі. Одні будуть використані для росту і виробництва нових необхідних тілу білків, інші – для ремонту пошкоджених тканин і клітин, треті стануть гормонами, антитілами і ферментами. Як нестача, так і надлишок білка позначається на процесі травлення і стані здоров'я в цілому.



В організмі людини білок **виконує** такі **основні функції**:

- **Структурна** – амінокислоти є будівельним матеріалом усіх клітин організму. **При нестачі** білків **можуть з'являтися атипові клітини**, які утворюють пухлини, як доброякісні так і злоякісні.
- **Транспортна** – транспортують різні речовини в зв'язці з альбумінами в потрібні місця. Причому імунна система не чіпає ці сполуки. **При недостатчі альбумінів зменшується засвоюваність в організмі будь чого.**

Структурна і транспортна функції між собою взаємопов'язані.

- **Імунна** – **приймають участь у виробленні імуноглобулінів – антитіл.**

Усі ці три функції називається вітальними (життєво важливими) функціями білків.

- Ферментативна – за допомогою ензимів (амінокислот) – протеази ліпази і амілази, відбувається розщеплення їжі у шлунково-кишковому тракті.

- Спадкова – специфічний білок ДНК (зберігається генетична інформація), приймає участь у поділі всіх клітин нашого організму.

Є багато й інших функцій, які виконує білок, але **це самі головні функції.**

Їжа не може називатися білковою, якщо вона містить мало протеїнів. Як правило, **багато білка містяться в м'ясі тварин і птиці, рибі, яйцях, молоці і молочних продуктах, насінні рослин – горіхах, квасолі, горосі, зерні та його похідних** – крупах і борошні. **Оскільки людина належить до тваринного світу, білки тваринного походження – тобто отримані з яєць, молока, риби та птиці – засвоюються ним краще, ніж рослинні. Гриби також багаті білком, але він занадто погано засвоюється** людським організмом, тому активно використовувати їх у білковому харчуванні не слід.

Говорячи про білки, згадують **не тільки кількість білків у продуктах, але і його якість**, так звана **біологічна цінність**, яка **характеризується амінокислотним складом і швидкістю розщеплення в травному тракті.** Білки в продуктах харчування під впливом ферментів підшлункової залози і шлунка розщеплюються на амінокислоти, які в свою чергу використовуються на споруду білків самого організму. **Білки в продуктах харчування служать матеріалом для споруди клітин організму, кісток і м'язів людини.** Життєдіяльність організму пов'язана з постійною витратою і оновленням кількості білків. Для того щоб ці процеси протікали рівномірно, **необхідно постійне поповнення білкових втрат**, за допомогою спожитої їжі.

Для більш повного засвоєння білків вміст амінокислот має бути збалансованим. Недолік хоч б однієї амінокислоти призводить до погіршення побудови білків організму.

До білків з високою біологічною цінністю, які збалансовані за амінокислотами і засвоюваністю належать білки яєць і молочних продуктів, м'ясо і риби. Білки тваринного походження в процесі травлення всмоктуються до 90% від загальної маси надходження, а рослинного від 60 до 80%.

Для того щоб задовольнити потребу організму в амінокислотах, необхідне поєднання білків тваринного і рослинного походження, що поліпшує збалансованість амінокислот. При цьому слід враховувати, що **на кількість вмісту білка в продуктах впливає метод його приготування та зберігання.** При цьому необхідно врахувати, що **надмірне нагрівання негативно впливає на амінокислоти.** Тому корисніше і раціональніше попереднє замочування круп, щоб скоротити термін термічної обробки під час варіння каш.

Тепер перейдемо, безпосередньо до самих білкових продуктів.

Найбільш цінним білковим продуктом для нас є молоко і молочні продукти. Оскільки людина відноситься до ссавців, то саме молоко забезпечує усі основні

білкові функції і це **самий корисний продукт**, з максимальною концентрацією. Крім того у молоці певних видів є саме ці необхідні елементи, які найбільш підходять саме для даного виду. За сумісністю, в першу чергу нам підходить молоко людини, на другому місці іде молоко тварин – козяче, коров'яче і інші. **За концентрацією білка** в молочних продуктах, то **у молоці його найменше. В сметані** його вже більше, **близько 20%, далі іде сир. І сама більша** концентрація білків **у твердих сирах**. І ще один важливий факт, **молоко має бути першим що пробує-смакує новонароджена дитина**. Таким чином молоко стане еталоном смаку, для людини на все життя.

Наступним за цінністю іде тваринний білок. **Тваринні білки повинні складати половину від загальної маси споживаного білка**. Акцентую увагу, що молоко і молочні продукти відносяться до білків тваринного походження. **Організму здорової дорослої людини** (яка не займається спортом або фітнесом) **щодня необхідно 100-150 грам білка**. **Найшвидше засвоюються білки молочних продуктів**. Далі йдуть рибні та м'ясні продукти, причому яловичина краще баранини або свинини. Сам **тваринний білок умовно можна поділити, на білок з м'язів** (скелетна мускулатура і м'язи серця) **і білок з внутрішніх органів**. Існує така **теорія, яка говорить: - щоб у вас швидше відновлювались ваші ті чи інші органи – потрібно з'їсти близький по структурі орган**. Тобто, проблеми з серцем їмо серця інших тварин. Крім того **до тваринного білка**, також **відносять різноманітні яйця** (курячі, гусячі, перепелині і інші) і **ікру риби**. Білок з цих продуктів **ще називають ідеальним білком**.

Білки рослинного походження. Лідерство в кількісному показнику білків рослинного походження за **сочевицею (42%)**, за нею іде **соя (38-40%), фасоль (35%), горох і інші бобові, які мають менше 30%**. За бобовими по вмісту білка ідуть **горіхи**. За горіхами ідуть **круп**и – **манка, гречка, вівсяна крупа, пшоно, льон і макарони**. **Замикають список хліб із житнього та пшеничного борошна, рис, перловка, картопля і гриби**. Для людей, **охочих знизити вагу, надайте перевагу рослинному білку**, так як ці продукти практично не містять жирів. **Білки в продуктах харчування, одержувані організмом з їжею, – єдиний варіант підтримки необхідного рівня білків в організмі**. Тому вегетаріанцям слід отримувати основну частину потрібного їм білка з «першокласних» джерел – таких, як соя, горіхи, пшеничне або бавовняне борошно.

В нашому організмі білок спочатку **розщепляється до** поліпептидів, далі до олегопептидів і кінцевий результат – **амінокислоти**. Як відомо всього амінокислот є 20, з них **8 відносять до незамінних, а решту амінокислот наш організм може синтезувати самостійно**. Для нормального функціонування нашого організму, в ньому мають бути в достатній кількості усі амінокислоти. **В молочних продуктах усі амінокислоти розподіляються однаковими частками**. Саме тому молочні продукти такі важливі для нас. Тваринний **білок з м'язів, має велику частку амінокислот м'язової маси**, а решта амінокислот розподіляються по залишковому принципу. **В тваринному білку внутрішніх органів – більше амінокислот з'єднувальної тканини**, але є її специфічні клітини.

Хоча білки складають великий відсоток ваги нашого тіла, але з цього не випливає, що вони повинні переважати в нашому меню. Збалансований раціон повинен складатися з білкових продуктів на 15-20%.

Дякуємо за ознайомлення!

Якщо цей фрагмент був для вас корисним і ви хочете дізнатися більше про правильне харчування, тренування та здоровий спосіб життя, запрошуємо до повної версії книги «Фітнес для життя — дихай, рухайся, твори!».

👉 **Замовити книгу:**



https://t.me/Pereguda_M