Budowanie masy mięśniowej a dieta

Data publikacji: 24.09.2021 10:40

Dieta zdecydowanej większości społeczeństwa kojarzy się z redukcją masy ciała. Rzadko kiedy myśli się o tym, że dobra dieta ma za zadanie utrzymać posiadaną wagę, ponieważ jest ona najodpowiedniejsza dla zdrowia lub o tym, że ktoś może chcieć zwiększyć swoją masę. Warto uzmysłowić sobie, że właśnie taki ostatni cel zakłada większość osób, które chcą zrobić tzw rzeźbę. Bowiem, by to osiągnąć muszą najpierw zbudować odpowiednią masę. Nie można jednak podchodzić do tego tematu zbyt pochopnie. Czyli jak się do tego zabrać? O tym poniżej!

Kaloryczność ma znaczenie

Słysząc o zagadnieniu zwiększania masy wiele osób może błędnie założyć, że od tej pory mogą przyjmować dowolną ilość kalorii i na dodatek pozyskiwać je obojętnie z jakich chcą posiłków. Od razu należy zaznaczyć, że jest to błędne założenie. Faktycznie budując masę należy jeść więcej, ale musi to być racjonalnie zorganizowana akcja. Przyjmuje się, że dobrą metodą jest wprowadzenie 3-4 miesięcznej diety na masę mięśniową. Podczas jej trwania zakłada się nadwyżkę kaloryczną, która raczej nie powinna wynosić więcej niż 15% wyjściowego zapotrzebowania. Drugą możliwością jest zróżnicowanie kaloryczności posiłków w zależności od dnia. Mowa tutaj o dniach z lub bez treningu. Jak łatwo można się domyślić, więcej kalorii przyjmować się wówczas powinno w dni z ćwiczeniami. Jeśli nie chce się komuś zwiększać wartości wszystkich posiłków, to może np. dodać jeden wysokobiałkowy posiłek, który spożyje tuż po treningu.

Białko i tłuszcz w diecie na masę

O białku i tłuszczach mówi się wiele podczas budowania masy. Nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ białko jest podstawą jeśli chodzi o tworzenie nowych komórek mięśniowych. Nie można jednak popaść w przesadę, ponieważ nie zawsze więcej białka jest potrzebne. International Society of Sports Nutrition podaje, że odpowiednia ilość białka w kontekście diety na masę wynosi 1,4-2,0g/każdy kilogram masy ciała. Ważne jest również samo pochodzenie białka. W tym przypadku powinno być ono pozyskiwane z mięsa, ryb, nabiału, jajek, a także roślin strączkowych, orzechów i nasion różnego typu tak jak ma to miejsce w przypadku diet np od https://bedietcatering.pl/lodz/. O tłuszczu można usłyszeć wiele negatywnego. Nie można jednak wierzyć, że powinno się go wykluczyć, ponieważ bez tłuszczu organizm nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować. 20-35% kaloryczności diety, to wartość którą powinny stanowić tłuszcze. Pobierać je powinno się z produktów takich jak m.in.: oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, awokado, tłuste ryby morskie, orzechy, nasiona. Taki tłuszcz będzie pozytywnie wpływał na regenerację mięśni.

Catering dietetyczny? Czy to ma sens?

Nie ma wątpliwości, że samodzielne zadbanie o dietę w przypadku zwiększania masy może stanowić wyzwanie. Głównie ze względu na fakt, że trzeba jeść zdrowo, ale jednocześnie podnosić kaloryczność. By proces ten przebiegł prawidłowo można skorzystać z rozwiązania prezentowanego przez firmy cateringowe takie jak https://bedietcatering.pl/. W ofercie można znaleźć różne warianty diet odnoszące się nie tylko do zróżnicowanej kaloryczności, ale również do chęci spożywania ryb lub nie. Taki wybór jest w przypadku budowania masy bardzo istotny. Można jeszcze zaznaczyć inne plusy, jak chociażby oszczędność czasu, którą można przeznaczyć na trening.

Artykuł sponsorowany