



TERETANA SPORT ACTIVE

www.sportactive.org

Povećanje čiste mišićne mase - plan ishrane

Tajna dobijanja čiste mišićne mase je jednostavna, te i nije baš neka tajna: jedite sve što i inace jedete, samo količinski više.

Ali postoji tajna unutar tajne jer lako je reći jedite više. Ako želite da dobijete na čistoj mišićnoj masi nabavka, planiranje obroka i obroci vam praktično oduzimaju puno radno vreme. Zato namirnice koje unosite treba da budu **velike kalorijske gustine**.

Da objasnimo.. zamislite dve šolje i jednu punu krastavaca a drugu punu suvog grožđa. Kalorijska vrednost prve je 14 cal, a druge 520 cal. E, na to smo mislili. Dakle tajna u okviru tajne je znati šta jesti da je **i kvalitetno i puno kalorija**.

Povrće je fantastična hrana i svakako se ne sme zaobići. Ipak treba imati na umu da ova hrana ima dosta vlakana koji jesu ugljeni hidrati ali ih naš organizam ne može iskoristiti, odnosno ne absorbuju se. Naravno ovo je od izuzetne koristi ljudima koji žele da izgube na telesnoj težini jer će se njihova hrana bazirati na povrću i drugoj hrani bogatoj vlaknima.

Ipak da se vratimo na temu...

Voće je nešto siromašnije vlaknima od povrća. Zato biramo voće kao izvor prostih šećera za prepodnevne i postworkout obroke. Prosečna narandža ima oko 60 cal, a jabuka oko 80 cal. Ali ako idemo na gustinu kalorija onda su voćni sokovi u prednosti jer jedna veća čaša soka može da ima i preko 150 cal.

Namirnice bogate **skrobom** su najbolji izvor ugljenih hidrata za one koji žele da dobiju na mišićnoj masi. Tu se ubrajaju testenina, integralna peciva, musli, žitarice, grašak, pasulj, pirinač, krompir.

Naravno namirnice kao beli hleb, keks, čokolade, kolači su prepuni kalorija ali ne zaboravite da tražimo kvalitet koliko i kvantitet. Isto važi i za masti. Gram masti ima dva puta više kalorija od grama ugljenih hidrata i proteina. Zvuči kao dobra ideja da se «napakuju» kalorije a time i poveća masa. Ali zasićenim mastima iz prženih obroka, žutih sireva, kobasica, maslaca, margarina i sličnih, umesto mišica dobićete masno tkivo i to na onim mestima gde ga namanje želite, odnosno za šta ste najnapornije radili da ih izgubite.

Zdravi izvori masti su na primer laneno i maslinovo ulje koji imaju oko 200cal ili na primer kikiriki puter koji ima 160cal po supenoj kašiki. Dobre masti se mogu dobiti i iz ribe, na primer pastrmke. Ipak imajte na umu da ukupan unos masti ne sme da prelazi 30% vašeg ukupnog kalorijskog unosa.

I konacno **proteini** ... Ništa bez čuvenih cigala da izgrade kuću. Najbolji izvori proteina su piletina, nemasna govedina i teletina, belanca, ćuretina i riba.

Naravno, u cilju dobijanja mišićne mase potrebno je jesti 5-6 puta na dan. Veoma je teško, praktično nemoguće osmisliti 6 zdravih obroka bogatih proteinima i kalorijama a siromašnih u mastima i prostim šećerima. Tu naravno imaju svoju ulogu **MRP** (meal replacement products – proizvodi koji zamenjuju obrok) ili **weight gainer** (preparat kojim se dobija na telensoj težini) koji se onda uzimaju preko dana između glavnih obroka. Lako se spremaju, mogu se nositi za sobom u šejkeru i lako se konzumiraju jer su tečnom obliku. Dobro obratite pažnju na sastva ovih preparata.. imajte na umu da mnogo prostih šećera nije dobro.

Ovim suplementima možete dodati kalorije dodatkom na primer kikiriki putera, voća, žitarica...

I da vidimo što otkrili... kako se dobija na čistoj mišićnoj masi:

1. nastavite da jedete istu zdravu hranu kao i pre, samo jedine količinski više
2. izaberite hranu koja ima veliku kalorijsku gustinu
3. navalite na skrobnu hranu
4. to što pokušavate da dobijete na telensoj težini ne daje vam dozvolu da jedete sve i svašta
5. ne zaboravite na tečne izvore kalorija kao što su obrano mleko, sokovi i kvalitetni suplementi.