

# Витамины при тренировках



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vitaminy-pri-trenirovках/>

Витамин С — это «король» мышечной «массы». Именно от витамина С зависят усвоение пищевого белка и дальнейший синтез новых белковых структур, в частности в мышцах. Витамин С является сильнейшим стимулятором анаболизма мускулатуры. Тем не менее, принимать его культуристам следует осторожно. Данный витамин синтезируется организмом самостоятельно.

Избыточный прием витамина С с пищей может блокировать собственную продукцию витамина примерно так, как это происходит с половыми гормонами при приеме искусственных гормонов — стероидов.

## Пиридоксин (витамин В6)

Спортсмены испытывают повышенную потребность в пиридоксине, поскольку он участвует во всех процессах роста белковых тканей, и прежде всего в мышцах.

Лучшие источники витамина — натуральные. К ним относятся пивные дрожжи, печень, творог, капуста, картофель, горох, гречка.

## **Тиамин (витамин В1)**

Данный витамин катастрофически важен для культуристов, поскольку от него всецело зависит углеводный обмен. Если тиамин в организме не хватает, съеденные углеводы не усваиваются. Более того, в организме накапливаются токсичные продукты промежуточного обмена углеводов — молочная и пировиноградная кислоты.

## **Витамин D**

Благодаря этому витамину в организме происходит усвоение кальция и фосфора — двух микроэлементов, крайне необходимых для мышечного сокращения. Нехватка витамина D приводит к падению силы и силовой выносливости. Интересно, что образовывается витамин D может в организме самостоятельно под действием на кожу солнечных лучей, главным образом, ультрафиолетового спектра. Вот поэтому умеренное пребывание на пляже оборачивается повышением физического тонуса.

Как показали исследования, искусственное облучение штангистов ультрафиолетом в солярии приводит к увеличению результатов на 4-5%.

## **Ниацин (витамин В3)**

Этот витамин принимает участие в 60 метаболических процессах, имеющих целью извлечение энергии. В случае острой нехватки ниацина организм способен самостоятельно синтезировать его из аминокислоты под названием триптофан. Когда-то ниацин в форме препарата «никотиновая кислота» применялся профессионалами накануне выхода на подиум. Ударная доза препарата проявляет кровеносные сосуды, и потому участник соревнований выглядит более рельефным. Принимать ниацин в больших дозах (50-100 мг) во время предсоревновательного тренинга нельзя. Данный витамин блокирует и почти полностью прекращает «сжигание» подкожного жира.

## **Витамин E**

Повышенные дозы витамина E широко используются в современном спорте в периоды ударных тренировок. Это объясняется способностью витамина E регулировать мышечную деятельность, предотвращая утомление. Одновременно витамин E выступает важным регулятором белкового обмена в мышцах и влияет на нормальное функционирование полевых желез. Те, в свою очередь, бесперебойно обеспечивают культуриста самым главным гормоном — тестостероном.

## **Витамин A**

Витамин А принимает участие в процессе создания новых мышечных клеток. Понятно, что его дефицит способен свести к нулю послетренировочное восстановление. Второе: витамин А определяет темпы и количество образования гликогена в организме. Таким образом, от него зависят не только плотность мышц и их объемы, но и потенциальная способность культуриста к высокоинтенсивным, требующим больших энергозатрат, тренировкам.

Огромная проблема связана с тем, что Данный витамин хорошо усваивается лишь в своей природной форме. Таблетки и капсулы помогают мало. Однако сегодня, в наш век консервированных и подолгу хранимых продуктов, получить суточную норму витамина А вместе с пищей, практически, невозможно. Это связано с тем, что витамин А легко разрушается на воздухе, под действием солнечных лучей и кислот. Вот потому для культуриста необходимо намеренное обогащение рациона продуктами с повышенным содержанием витамина А: печенью, сливками, сыром, рыбьим жиром.

## **Рибофлавин (витамин В2)**

Между мышечными объемами и усвоением витамина В2 учеными отмечена устойчивая связь. Объясняется это участием рибофлавина в белковом обмене. Исследования показали, что занятия любым видом спорта вызывают повышенный расход витамина В2. В связи с этим профессиональные спортсмены обязательно принимают его дополнительно.

Отличным источником рибофлавина являются яйца, печень, гречка, овсянка.

## **Биотин (витамин Н)**

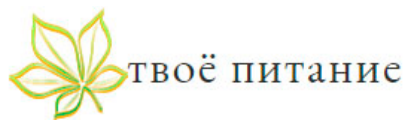
Данный витамин играет огромную роль в метаболизме аминокислот, а также в процессах, обеспечивающих мышцы энергией. Нередко именно дефицит биотина служит причиной медленного роста мышечной «массы». Нехватка витамина может возникнуть в силу распространенной среди культуристов привычки есть яйца сырыми. В кишечнике человека биотин вступает в связь с другим соединением яичного белка — авиданом. В итоге образуется трудноперевариваемое соединение, которое лишает прием биотина всякого смысла.

Хотя прием яичного белка сырым и считается среди культуристов более эффективным, однако от него стоит отказаться не только по причине блокирования витамина Н. Сырые яйца несут в себе опасность тяжелого кишечного заболевания — сальмонеллеза.

## **Кобаламин (витамин В12)**

Основное значение этого витамина для культуристов заключается в том, что он напрямую влияет на рост мышц, поскольку участвует в процессах белкового обмена и синтеза аминокислот. Вдобавок он активизирует энергообмен в организме. Немаловажно и то, что он поддерживает жизнедеятельность нервных клеток спинного мозга, через которые происходит общее управление мускулатурой тела.

Витамин содержится только в животных продуктах, таких как печень, говядина, куриное мясо, яйца, творог, рыба. По мнению ряда диетологов, потребление белого хлеба, особенно дрожжевого, ухудшает усвоение витамина В12. Вот поэтому культуристам рекомендуют питаться исключительно недрожжевым черным хлебом, а то и вовсе перейти с хлеба на



твое питание

крупы.

[www.yournutrition.ru](http://www.yournutrition.ru)