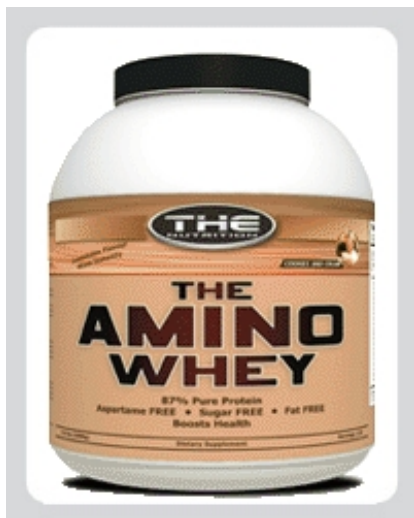




Možda to teško pada nama zaljubljenicima u fitness, ali skeptici koji sumnjaju u protein su i dalje oko nas. Osobe koje gladuju na dijeti, žene koje se boje da će postati glomazne, osobe koje su protiv unošenja masti, mitovi i pogrešne predstave o proteinima su učvršćeni među ljudima.

Ako ste kao ja sigurno imate prijateljicu koja jede salatu za svaki obrok. U njenom umu je bitno samo rezanje kalorija i ona će završiti sa six pack-om (trbušnjacima) prije nego ljeta dobije pun zamah.

Naravno, ja je upitam "Gdje ti je protein u ishrani?" na šta dobijem odgovor tipa "Ne želim proteine, želim biti tanka, ne glomazna, nisam ženski bodibilder, ok?"

Tu iskoristim popularnu skracenicu "OMG" (O bože), pa zar ljudi još uvijek vjeruju u ta sranja? Ovdje ćemo očitati 5 lekcija upornim, godinama-se-borim-sa-kilama dijetetičarima i uvjeriti ih da ako žele da imaju odrano i zategnuto tijelo onda im treba PROTEIN!

LEKCIJA br. 1 – Nećete se nabildovati od proteina

Da ovo prvo riješimo prije nego krenemo pričati o prednostima proteina:

Protein je važan samo za bodibildere?

Žene ne trebaju konzumirati proteine jer će se nabildati?

Pogrešno i pogrešno.

Prije svega, ako ne želite da budete bodibilder, to je u redu. Nećete ni biti osim ako se ne

potrudite i probate i vidite da je to stvar, stvarno teško.

Potrebno je puno truda, discipline i da imate srećnu genetiku da bi izgradili takvu vrstu mišića. Ali treba da znate da čista mišićna masa predstavlja osnovu nekih najvreljih tijela. Pogledajte samo Džejmi Ison, Dženifer Nikol LI ili bilo kojeg atletu na bodybuilding.com i vidite kako tamo izgledaju, kako muškarci, tako i žene.

Druga stvar, nećete se nabildati tako što jedete ili pijete proteine tj. proteinski šejk. Nećete se ni nabildati vježbajući sa teškim težinama kako to rade bodibilderi. Nemate dovoljno testosterona u tijelu za tako nešto. Umjesto toga vi ćete dobiti tanke, seksi mišiće koji čine tonirano i bujno tijelo.

Ako pojedete 20 pilećih prsa na dan, da li će rezultat toga biti da će vaše tijelo narasti za 20 centimetara ? Naravno da ne.

Mišićna masa koju pravite će uveliko zavisiti da li radite fizički trening kao što je dizanje tegova. I svaki višak proteina koji tijelo ne iskoristi kao izvor energije (u zavisnosti koliko ugljenih hidrata konzumirate, kao i od nivoa fizičke aktivnosti) će biti skladišten kao mast. Čak i 10 "čistih" pljeskavica će da vas ugoji ako samo sjedite na kauču i nemate nikakvu fizičku aktivnost. Mišićno tkivo se u velikoj mjeri sastoji od proteina, ali mišići nisu mjesto gdje se protein skladišti. Tijelo ne može fizički skladištiti protein kao hranjivu materiju. Tijelo razbija proteina u gradivne materije, aminokiseline i onda ih koristi, sačuva ih kao masne naslage ili ih izbaci iz sebe.

LEKCIJA br. 2 – Visokoproteinska ishrana vas neće udebljati

I dalje ste zabrinuti zbog velikog konzumiranja proteina? Naučite da izaberete pravi protein. Biranje prave visokoproteinske hrane će vam pomoći da se riješite viška masti i da izgledate kao model sa naslovne strane.

Ako ste zabrinuti zbog sadržaja masti, razmislite ovako: kuvana pileća prsa imaju 2-3 grama masti po obroku, niskomasni švabski sir sadrži 1-2 grama masti, čak i čisto crveno meso sadrži 6-8 grama, dok bjelanca i mnoge vrste riba su skoro bez masti.

Ali zapamtite, i mast vam je potrebna, ako skroz izbacite zdrave masti iz ishrane to može negativno uticati na nivo hormona, moždane funkcije, na nivo energije i još mnogo toga.

Maslinovo ulje uz salatu, kikiriki puter sa jabukom, avokado i limun sa lososom su odličan izbor za konzumiranje zdravih masti.

Ako ste neko ko je stalno u pokretu, jedan od najtežih djelova u toku dijete je vrijeme koje je potrebno da bi se spremili svi obroci. Proteinska čokoladica koja je uvijek pri ruci će vam pomoći da se oslobodite osjećaja krivice pružajući dobru količinu proteina, ugljenih hidrata i kalorija.

LEKCIJA br. 3 – Želite kontrolisati napadaje gladi? Jedite protein

Da li je ikakvo čudo što se "suzbijači apetita" razgrabljuju sa polica u prodavnicama? Samo zato što su gladni za smećem od hrane, osobe na dijeti žele neke supresore koji će im pomoći da potisnu želju za čokoladom, picom, krofnama (ček malo – jel samo ja mislim da je ovo dobra kombinacija?)

Solucija: jedite proteine u svakom obroku, čak i grickalice.

Protein ima drugačiji odnos sa vašim probavnim sistemom za razliku od drugih namirnica, protein ne izaziva nagli skok šećera u krvi kao što to rade ugljeni hidrati. Sa malim efektom na nivo šećera u krvi dolazi i manji pad istog. To znači održivu energiju tokom dana što automatski vuče manji osjećaj gladi.

Protein vas znači drži sitim duže vremena. Dakle, preskočite kolač od borovnice za doručak i napravite sebi omlet od 3 jajeta. Time ćete dati mišiću prijeko potrebnu hranjivu podršku, pomoći ćete u stabilizaciji nivoa šećera u krvi i smanjiti želju za drugom hranom.

Koliko to znači kao podrška tokom dijetе? Tu protein zaradjuje 10 zlatnih zvjezdica.

LEKCIJA br. 4 – Svako treba protein, čak i dugoprugaši i oni koji upražnjavaju samo kardio treninge

Možda mrzite da dižete tegove, i znate da je protein važan za trening sa tegovima. Ali šta sa kardio treningom, biciklizmom, trčanjem, plivanjem, odbojkom i ostalom sličnom aktivnošću?

Da, pogodili ste, isto je. Trebate protein. Sportovi izdržljivosti zahtjevaju još više proteina nego trening snage zato što oni sagorijevaju mnogo više kalorija tokom vježbanja.

I ako ste na dijeti koja ne bi adekvatno nahranila ni Duška Dugouška koji takodje radi tonu kardio treninga, vaše tijelo će razbijati mišićе. Sem ako ste na nuli što se tiče veličine, izgledaćete meko i mlohavo. To vam zvuči privlačno? Možda ako si lignja, ali osmokraki naoružani oktopod će u stvari prezirati tvoje kosti-i-koža tijelo.

Činjenica: postoji 10 esencijalnih aminokiselina koje vaše tijelo treba jer ih ne može samo stvoriti. I možete ih dobiti iz proteina. Dakle, ne samo da treba konzumirati ponešto proteina, već ako sagorjevate tone kalorija radeći kardio trening, trebate onda puno više proteina nego što mislite.

Jedna studija koja je objavljena u žurnalu sportske medicine je ocijenila povezanost između unosa proteina i sportskih performansi. Studija sugerira da u sportovima izdržljivosti treba 50-100 posto proteina više nego što treba fizički neaktivnoj osobi.

Redovno vježbanje povećava količinu spaljenih kalorija i razgrađuje mišiće te je normalno da trebate više proteina da pomognete oporavak mišićnog tkiva i da napunite svoje hranjive potrebe.

LEKCIJA br. 5 – trebate konzumirati 2 grama proteina po kg tjelesne težine

Sada se svi slažemo u jednom: potreban nam je protein! Ali, koliko? Evo jednostavnog pravila: 2 grama proteina po kilogramu tjelesne težine svaki dan. Ako želite da budete u najzdravijoj i najseksipilnijoj formi u životu, protein treba biti sastavni dio vaše ishrane.

Uradite brzu provjeru trenutne ishrane. Izračunajte koliko proteina konzumirate. Ako niste blizu količini od 2 grama po kilogramu tjelesne težine onda se fokusirajte na hranu bogatu proteinima.

Neki ljudi će vam reći da jedu 20 grama proteina po obroku, maksimalno. Ali ako jedu samo 4 obroka dnevno onda je to daleko od stvarnih potreba. Iako nije preporučljivo da pojedete dnevne potrebe za proteinima u jednom obroku, nemojte brinuti ako pojedete više proteina nego što je preporučeno u jednom obroku.

Ono što je najvažnije je da dobijete protein koji vam treba u toku dana. Ako konzumirate 30 grama proteina za doručak, onda će tijelo ovaj proteine svariti brže nego recimo 50 grama proteina.

Znači varenje će se odraditi bez obzira koliko hrane konzumirate. Razlika je samo u trajanju procesa varenja.

Proteini: šta treba da jedete

Najviše koncentrisana forma proteina u ljudskoj ishrani su životinjski mesni produkti, što znači da možete pojesti manju količinu i dobiti uporedno mnogo proteina.

Tako da bi dobili 2 grama proteina po kilogramu tjelesne težine evo namirnica koje trebate konzumirati:

- nemasni biftek
- divljač
- bizonovo meso
- pileća prsa bez kože
- ćureća prsa bez kože
- noj
- riba, kao npr tunjevina i drugi morski plodovi
- jaja

- mliječni proizvodi kao npr. niskomasni sir, niskomasni grčki jogurt

Neki mliječni proizvodi sadrže mnogo masnoća i neće pomoći tokom dijete. Ali drugi niskomasni mliječni produkti mogu biti od velike pomoći tokom dijete.

- tofu
- proteinski prašak (protein surutke, kazein, protein soje, protein iz jajeta)

Orašasti plodovi, povrće i integralne žitarice imaju malu količinu proteina takodje. Ali proteini koji se nalaze u ovim namirnicama se zovu nekompletni, jer nedostaju neke aminokiseline koje se nalaze u namirnicama kao što su tofu ili pileća prsa.

Medjutim, možete upariti namirnice koje nemaju kompletan spektar aminokiselina sa namirnicama koje imaju iz razloga da bi osnažili proteinski unos.

Autor: **Shannon Clark**

Za Amino.ba preveo: **Milan Kljajić**

SVE O TRENINGU, ISHRANI,
SUPLEMENTACIJU na NAŠEM BLOG-u
<http://www.ogistra-nutrition-shop.blogspot.com/>

Penta Defiance

SVE ZA SPORTISTE
I REKREATIVCE

PRIRODNI
DODACI ISHRANI

BESPLATNI STRUČNI
SAVETI UZ SVAKI
KUPLJEN PROIZVOD

OGISTRA
NUTRITION

Online prodaja suplemenata i dodataka ishrani
www.ogistra-nutrition-shop.com 066 900 8 555

ONLINE PRODAJA SUPLEMENATA I DODATAKA ISHRANI

www.ogistra-nutrition-shop.com/index.php

PAŽNJA PROTEIN SKEPTICI! 5 lekcija zbog kojih ćete početi verovati u proteine

Napisao Arnautovic Aleksandar
