

Оригинал: <https://startingstrength.com/article/curb-your-veganism>

## Умерьте свое веганство

Автор [Роберт Новицки](#) / 22 мая 2019 г.

Перевел [Александр Погодин](#)



Причуды ЗОЖников проникают и уходят из образа жизни людей в развитых странах точно также, как это происходит в Соединенных Штатах, однако некоторые из этих причуд оказываются достаточно живучими. Среди широкого многообразия трендов веганство демонстрирует особенную живучесть в обществе, которое справедливо обеспокоено качеством жизни и правами животных, а также стабильностью экологической ситуации. Я не собираюсь очернять эти благородные позы, поскольку это потребовало бы отдельной работы в рамках отдельной статьи, однако, я бы хотел сказать, что понимание данного вопроса не настолько элементарно, чтобы можно было просто и легко отказываться от всех продуктов животного происхождения. В рамках данной статьи я хочу рассказать, в какой степени веганский образ питания подходит к тренировкам на развитие силы, и почему такую диету нельзя считать оптимальным вариантом выбора для большинства людей.

Несмотря на то, что веганство не является предпочтительным образом питания с точки зрения основной массы людей, проживающих на территории С.Ш.А., оно, безусловно, оставило глубокий след на общественном мнении. Недавно (в 2018 г.) Институт Гэллага провел опрос, направленный на то, чтобы узнать, какое количество Американцев соблюдает веганскую диету. Они опросили 1,033 взрослых жителей Америки, которые

были выбраны случайным образом, и обнаружили, что, исходя из полученной статистики, количество вегетарианцев или веганов составляет менее одного человека на десять опрошенных (5% вегетарианцев и 3% веганов).

И тем не менее, питание для которого характерно полное отсутствие животных продуктов, по-прежнему всерьез обсуждается экспертами, в особенности применительно к силовым видам спорта, в которых как правило, приветствуются различные новомодные диетологические тренды типа Палеолитической диеты, безглютенового питания или кето. Поверьте мне на слово, за каждым углом вас поджидает какая-нибудь новенькая диета. Тем не менее, веганство демонстрирует гораздо большую жизнеспособность, поскольку в него подмешана политика, а также некоторая часть религии. И я говорю это не для того, чтобы покритиковать, а для того, чтобы вы видели картину полностью.

Да, вы можете развивать силу, соблюдая веганскую диету, но только при условии, что вы четко понимаете, чем вы занимаетесь. Далее по тексту я расскажу ключевые недостатки этой диеты в ситуации, когда ее комбинируют с тренировочными программами, направленными на развитие силы, и, если говорить конкретнее, с той программой, в рамках которой мы тренируем клиентов в проекте Развивая Силу.

Сила является мерой приложения усилия, направленного на противодействие сопротивлению, вызванному внешним воздействием. В качестве примера можно привести противодействие силе тяжести, которая мешает атлету оторвать штангу от пола. Для того, чтобы достичь какого-либо существенного уровня силы, который позволяет работать с значительным весом, человеку необходимо не только тренироваться, но и обеспечивать организм топливом нужного качества для того, чтобы в дело включались нужные механизмы мышечной адаптации. Это требует четкого понимания действия макроэлементов (белки, жиры и углеводы), аминокислотного профиля пищи (на который следует обращать внимание веганам, поскольку все девять незаменимых аминокислот входят в состав мяса в больших количествах в сравнении с другими продуктами), а также микроэлементов (витамины и минералы).

## **Качество белка**

Вегану требуется пища, которая с одной стороны должна нормально перевариваться, а с другой стороны, должна содержать незаменимые аминокислоты. Существует ряд веганских продуктов, которые действительно содержат все 9 необходимых аминокислот, однако концентрации каждой отдельной аминокислоты в таких продуктах варьируются в широком диапазоне. Например, лейцин, который представляет собой аминокислоту с разветвленной цепью (BCAA), является основным стимулятором синтеза мышечных белков, хотя для поддержания мышечного роста человеку потребуются и прочие аминокислоты.

Веганы могут использовать различные критерии, например, Аминокислотный показатель усвояемости белков (Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score / PDCAAS) для того, чтобы получать с питанием белки наивысшего качества. К примеру, соевый белок имеет показатель равный 1, а это значит, что у него наивысший рейтинг.

Один из недостатков критерия PDCAAS заключается в том, что он не учитывает какое количество белка по факту используется в целях синтеза мышечного белка, а не просто захватывается бактериями в желудочно-кишечном тракте. Кроме того, значение равное 1 применимо и к сое, и к сыворотке, и это при том, что сыворотка намного превосходит сою с точки зрения аминокислотного профиля и биологической ценности. В силу этого,

Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН рекомендовала перейти от критерия PDCAAS к похожему критерию DIAAS (Digestible Indispensable Amino Acid Score), который позволяет осуществлять более точное ранжирование и качественно определять показатели усвояемости, хотя работы по внедрению данного критерия до сих пор не закончены.

Простое прочтение значений, которые были присвоены каждому продукту в рамках критерия PDCAA может ввести вас в заблуждение, поскольку в перечень ингредиентов одного блюда может входить несколько продуктов. Другими словами, для каждого из продуктов, входящих в состав блюда, может быть характерна нехватка тех или иных аминокислот, однако в синтезе, блюдо будет обладать оптимальным профилем.

В качестве универсального рабочего правила, вам следует сконцентрироваться на общем аминокислотном профиле пищи. Старайтесь потреблять порядка 3 г. лейцина за один прием в целях максимизации мощности процесса синтеза мышечных белков. Ешьте достаточно много зерновых и бобовых продуктов для того, чтобы получать метионин и лизин, соответственно. [В части общего суточного потребления белка](#) следует отметить, что большинство атлетов, которые потребляют мясо, должны получать с пищей примерно от 0,8 г/фунт до 1,2 г/фунт массы тела (т.е. для человека массой 90 кг:  $90 / 0,4536 \text{ кг} = 198,5 \text{ фунтов}$  (м.т. в фунтах);  $198,5 * 0,8 = 160 \text{ г.}$ ;  $198,5 * 1,2 = 240 \text{ г.}$ , т.е. для человека массой 90 кг количество белка должно равняться от 160 до 240 г./сутки), а вот веганам требуется гораздо больше белка, поскольку он будет более низкого качества. Веганы могут использовать мобильное приложение типа Cronometer для отслеживания состава потребляемых аминокислот, чтобы гарантировать полноценное питание.

## Калории

[Контроль калорийности суточного рациона](#) очень важен, поскольку вашей целью является избыток калорий. Этого, безусловно, сложнее добиться, соблюдая веганскую диету, хотя это, конечно, возможно. Чтобы эта задача выполнялась, веганам необходимо съесть большое количество различных продуктов, так что им следовало бы получать преобладающую часть калорий из жиров. Жиры обладают наивысшей калорийной плотностью в силу того, что калорийность 1 грамма жира более чем в два раза превышает калорийность 1 грамма белка или углеводов. Стандартная рекомендация по объему суточного потребления жиров и углеводов для тех, кто тренируется на развитие силы составляет 0,5 г/фунт и 2,0 г/фунт массы тела соответственно (для человека массой 90 кг:  $90 \text{ кг} = 198,5 \text{ фунтов}$ ;  $0,5 * 198,5 = 99,5 \text{ г. жиров}$  и  $2 * 198,5 = 400 \text{ г. углеводов}$ ). Если вы тренируетесь в рамках программы, нацеленной на развитие силы, вы должны получать порядка 3,400-4,000 калорий в сутки, и корректировать это количество самостоятельно в соответствии с вашими энергопотребностями.

## Неполноценность рациона

Существует ряд сложностей, которые представляют собой недостаток того или иного компонента питания в рационе человека, отказавшегося от употребления продуктов животного происхождения, причем такие компоненты необходимы для правильной работы организма на физиологическом уровне. Веганы обязаны удостовериться в том, что они получают достаточно жирных кислот омега-3 (минимум 250 мг смеси из эйкозапентаеновой кислоты [ЭПК / EPA] и докозагексаеновой кислоты [ДГК / DHA]) в целях противодействия увеличенному объему потребления кислот омега-6. Поскольку орехи и семена содержат только омега-3 альфа-липовую кислоту [АЛК / ALA], а АЛК не может быть эффективным способом преобразована в ЭПК и ДГК, веганам необходимо

либо вводить в рацион добавку типа микроводорослей, либо покупать продукты обогащенные соответствующими кислотами, либо просто потреблять достаточное количество продуктов, с низким соотношением кислот омега-6 к кислотам омега -3.

Отличным вариантом пищевой добавки при тренировках на развитие силы является креатин, вне зависимости от того соблюдаете ли вы веганскую диету или нет. Однако, креатин будет в особенности полезен веганам, поскольку концентрация креатина у них в мышцах ниже по сравнению с теми атлетами, кто ест мясо. Было доказано, что креатин увеличивает синтез энергии в скелетных мышцах, таким образом, он способствует развитию силы и мышечной гипертрофии.

Определенные виды неполноценности рациона также могут встречаться и у тех, кто не ест мясо или молочные продукты. Таким людям необходимо вводить в рацион добавки в виде витамина В12 чтобы поддерживать в норме количество красных кровяных телец (эритроцитов), кальция и витамина D для здоровья костей, железа для синтеза энергии, цинка для иммунной системы и функции обмена веществ, витамина А для зрения и прочих функций, а также йода для нормальной секреции гормона щитовидной железы.

## **Реализация плана питания**

Теперь, вы, возможно понимаете, как веганская диета может усложнить вашу жизнь и тренировки. Если вы и в самом деле до глубины души привержены идеям веганства, то их можно заставить работать на вас, потребляя в пищу большие количества овса, арахисового масла, хлеба, макарон, риса, сои, орехов, семян, тофу, темпе (ферментированный продукт питания, приготовляемый из соевых бобов), фруктов и зелени, а также соответствующие пищевые добавки или продукты, обогащенные нужными веществами, для того, чтобы избежать дефицита любых макро- или микроэлементов. Для того, чтобы прогрессировать при работе с большим весом в рамках базовых движений (присед, становая тяга, жим стоя и жим лежа) атлету требуется потреблять достаточно белка и калорий и быть в этом максимально педантичным. Без серьезного планирования новичок-веган, пришедший в зал, вряд ли сможет добиться серьезного прогресса, если только он не прибегнет к ритуалам вуду.

Если вашим приоритетом является развитие силы, вам, вероятно, следует рассмотреть такой вариант как включение в рацион мяса, молочных продуктов и яиц.