

Диет-Док!

Взрывное интервью
с доктором физиологии
Джо Клемчевски

Стив Холмэн (Steve Holman)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Имя Джо Клемчевски, вероятно, известно каждому соревнующемуся бодибилдеру, который не принимает стероиды. Он - профессионал Мировой Федерации Натурального Бодибилдинга, и за свою карьеру попал в пятерку лучших на турнирах Mr. International и Mr. Universe. Любовь к спорту, а также разносторонняя образованность, помогли ему получить признание в мире мышц в качестве одного из ведущих экспертов по похудению и сжиганию жира. И, кроме того, он

использует эти знания для того, чтобы помогать людям с помощью своих 25 центров по снижению веса (Diet Doc Weight-Loss Center), которые находятся по всей Америке.

Другими словами, доктор Джо знает свое дело, и в дальнейшем, специально для IRON MAN, он будет писать статьи, посвященные различным вопросам. Это, конечно же, не может не радовать, однако, сначала давайте получим ответы на самые распространенные вопросы, связанные со сжиганием жира и построением мышц. Поехали!

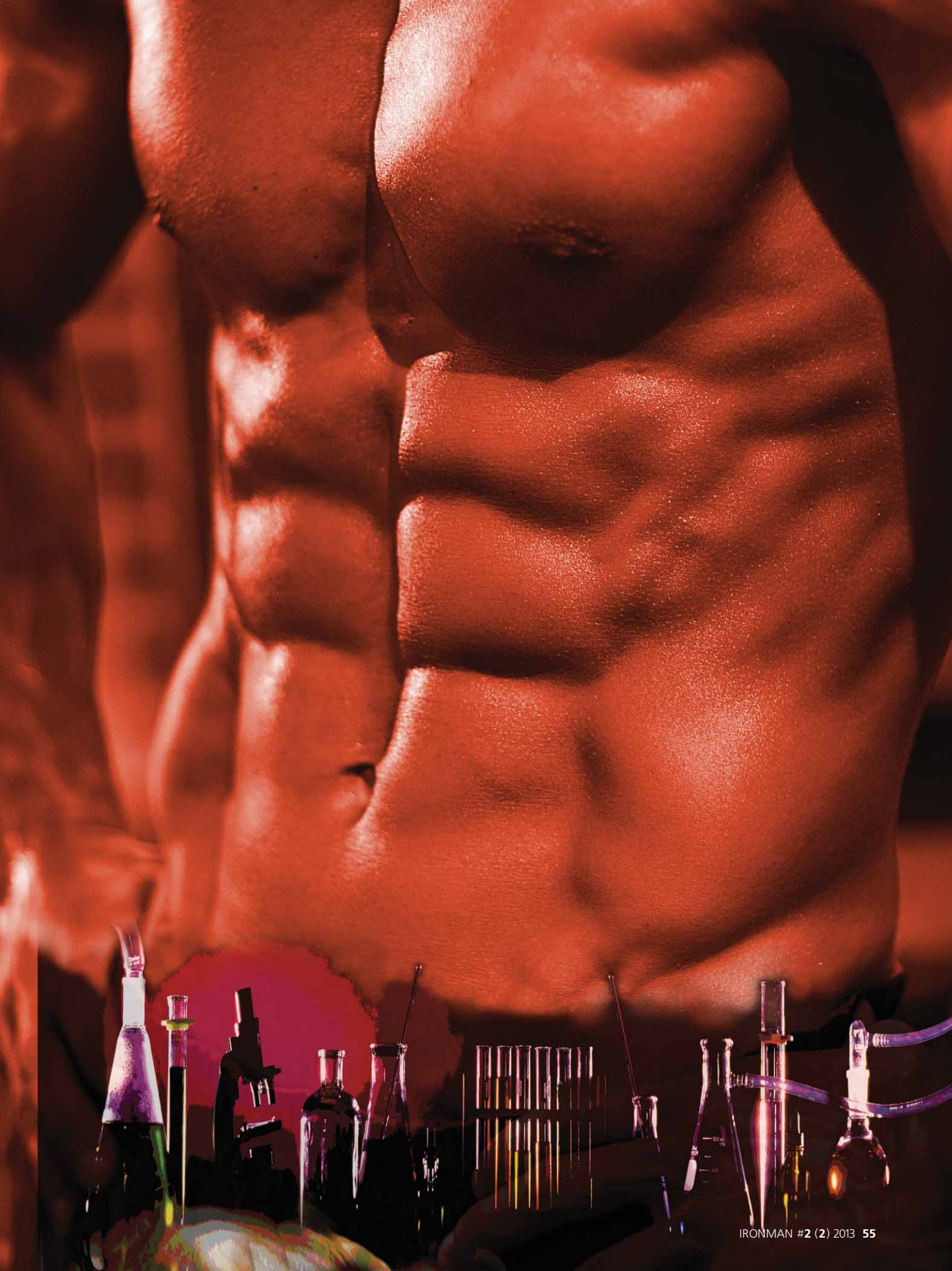


ИМ: Назовите свои главные принципы в сжигании жира: меньше углеводов/больше жиров или много углеводов/мало жиров?

ДК: Этот вопрос я слышу очень часто, потому что сторонников хватает и в том, и в другом лагере. Чтобы разобраться, необходимо взглянуть на физиологические роли протеина, углеводов и жиров, а также определить собственный тип телосложения и метаболическую структуру. Мой ответ может показаться чем-то вроде увертки на политических дебатах, но это крайне важный первый шаг при составлении диеты.

Для начала я определяю протеиновые потребности, но здесь нет





единой формулы. Сухая масса и общий вес тела – это первые переменные, на которые следует обратить внимание, затем необходимо понять разницу в типах телосложений. Верно ли, что 90-килограммовому человеку с мощнейшим метаболизмом нужно больше протеина, чем человеку такого же веса, но более эндоморфного телосложения? Абсолютно. Верно ли, что человеку с быстрым метаболизмом требуется больше углеводов по сравнению с тем, у кого метаболизм медленнее? Абсолютно. Однако многие ошибутся, решив, что тем, кто теряет вес медленно, требуется значительно уменьшить объем углеводов.

Углеводы – это самый сильный стимулятор метаболизма из всех макронутриентов, поэтому сильное снижение их количества в потребляемой пище может резко понизить его уровень. Между тем, при медленном обмене веществ протеин расщепляется медленнее, поэтому людям с таким метаболизмом можно уменьшить потребление калорий, получая лишь столько протеина, сколько требуется организму, и в результате использовать больше углеводов, которые будут стимулировать обменные процессы.



ИМ: Получается, что уменьшение потребления протеина в некоторых случаях может оказаться полезным?

ДЖ: Да. Существует предел усвояемого за раз протеина. Больше - не значит лучше; избыточный для

организма протеин может конвертироваться в жир или глюкозу. Это замедлит сжигание жира и ослабит потенциал потребления большого количества углеводов.

Второй игнорируемый факт заключается в том, что организму необ-



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



К КАРАМЕЛЬ

Г ГРЕЙПФРУТ

В ВИШНЯ

www.sportservice.ru

ходимы углеводы; они не несут в себе зла. В то же время, получение более высокого объема протеина по сравнению с тем, который требуется организму, не поможет вам быстрее увеличить мышцы или создать более анаболическую среду. Это делают углеводы. Когда вы уменьшаете потребление углеводов, – как например, в кетогенной диете, – в течение 12 недель метаболизм замедляется почти в два раза, и это подтверждается исследованиями. Существенное замедление! При получении требуемого объема протеина углеводы становятся более анаболическими и метаболическими, по сравнению с протеином. Таким образом, я не придерживаюсь теории высоких или низких доз углеводов. Я придерживаюсь теории потребностей каждого конкретного организма.

Потребление жиров я обычно снижаю до прилично низкого уровня, потому что, пока вы сжигаете подкожный жир, для производства гормонов в самом организме его предостаточно. Кроме того, гормоны, управляющие чувством голода и скоростью сжигания жира, связаны в большей степени с уровнем подкожного жира, чем с объемом получаемых жиров. А вот когда жировые клетки достигают определенного уровня истощения, – который близок к тому, что мы называем метаболической контрольной точкой, – прогресс замедляется, начинают возникать симптомы этого истощения, и вдруг ни с того ни с сего оказывается, что ваша супруга/супруг больше не хочет находиться рядом с вами.

Если вы успешно соблюдаете диету, – то есть, выделили на похудение адекватное время и включили в план буфер для того, чтобы фактически начать увеличивать калории, – то никаких проблем не возникнет, если вы немного увеличите количество жиров в конце диеты ради безопасности. Тем не менее, я рекомендую начинать это с углеводов, увеличивая жиры только в определенных ситуациях. Снова подчеркну, что углеводы оказывают более анаболический и метаболический эффект.

ИМ: Опишите шаги, которые следует предпринять имеющему чрезмерный запас жира бодибилдеру, решившему добиться рельефности.

ДЖ: Первый шаг – это шаг назад – сесть и проанализировать ситуа-



Модель: Дэйв Гудин (Dave Goodin)

цию. Если у кого-то нет времени на соблюдение диеты, то все попытки тщетны. Ни у кого не получится достичь наилучшей фигуры, пытаясь сжечь максимум подкожного жира за очень короткий период. Дайте себе время.

Следующий шаг – это определение типа телосложения, – его легко

определить визуально, а также путем анализа диеты. Подготовка к соревнованию – это комбинация потребления и расхода калорий, поэтому я создаю план аэробной нагрузки, который учитывает объемы потребления пищи, норму времени и тип телосложения.

ИМ: Существуют ли какие-то ви-

тамины, минералы или другие нутриенты, которые, по Вашему мнению, способствуют сжиганию жира?

ДК: Микронутриентов, которые действительно обладают эффектом непосредственного ускорения сжигания жира не так-то много. Безусловно, я рекомендую принимать хорошие мультивитамины, потому что без витаминов группы В и других незаменимых нутриентов организм просто-напросто не сможет нормально функционировать, а это касается и метаболизма.

Я сторонник умеренного потребления кофеина, – исследования неоднократно доказывают его эффективность в качестве средства, повышающего работоспособность. Если в результате кофеина я буду генерировать больше усилий и создавать более высокий сердечный выход, то я также буду сжигать больше калорий. Кроме того, я сохранию больше мышц. Таким образом, кофеин хоть и не обладает тем непосредственным эффектом, про который я говорил выше, но все-таки производит хороший вторичный эффект. Большинство небольших ингредиентов, которые добавляют в термогенные пищевые добавки, тоже могут оказаться полезны, но можно обойтись и без них.

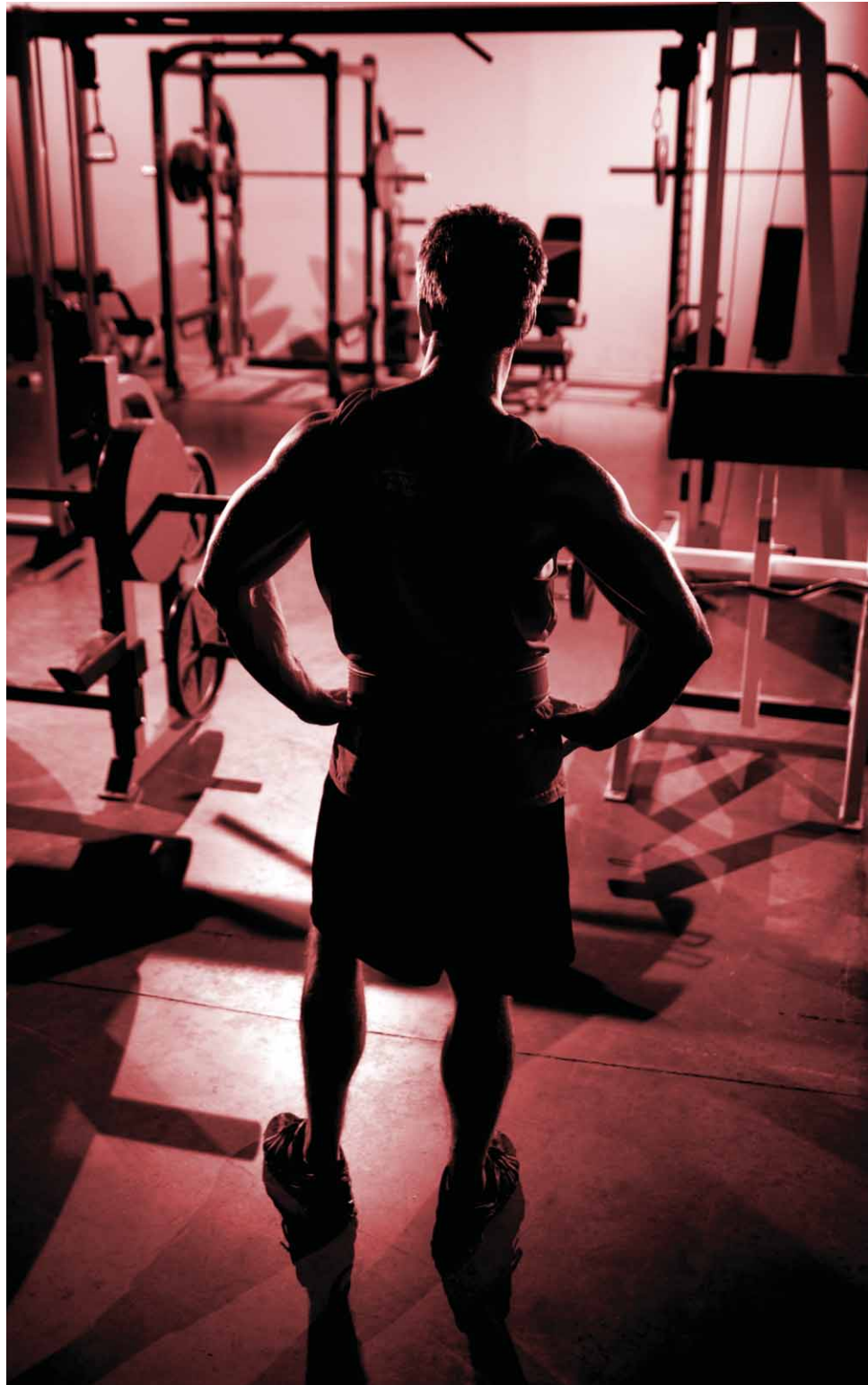
ИМ: Какую аэробику Вы рекомендуете – высокоинтенсивный интервальный тренинг, ровный ритм или комбинацию?

ДК: Так же, как и в случае с углеводами, это индивидуально. Однако есть принципы, которые я соблюдаю всегда и везде, независимо от типа телосложения. Я считаю, что аэробику должны делать все и всегда. Даже если сейчас межсезонье, даже если вы эктоморф, я рекомендую делать одну-две аэробные сессии в неделю, даже если это будут всего лишь 10-15 минут после хорошей разминки. Количество митохондрий в мышцах, ударный объем сердца, уровень насыщения кислородом – все это влияет на построение мышц, и вам не удастся получить максимальный мышечный рост без регулярной аэробики.

В целях сжигания жира, возможно, именно с этого я бы и начал работу с эктоморфом, но, с другой стороны, у аэробики есть пределы эффективности. Исследования показывают, что после 30 минут аэроб-

ной работы с целевой частотой сердечных сокращений активируется закон убывающей отдачи, в результате чего возникает резкое снижение скорости сжигания жира и резкое усиление потенциального мышечного катаболизма. Поэтому делайте аэробику, но не переусердствуйте.

Мне нравится комбинация ровного ритма и высокоинтенсивной работы. Это правда, что высокоинтенсивная аэробика эффективнее, однако, такая работа станет второй тренировкой ног, в связи с чем может возникнуть проблема восстановления. Поэтому нельзя делать интервальную или че-





рескур интенсивную аэробику каждый день.

ИМ: Если бодибилдер пытается стать поджарым, то сколько грамм углеводов Вы бы порекомендовали после тренировки? Кроме того, должны ли это быть простые углеводы, чтобы получить резкое повышение уровня инсулина, или это замедлит процесс сжигания жира?

ДК: Существуют множество «рецептов» того, как сделать безупречным послетренировочный и предтренировочный прием пищи, но это находится в прямой зависимости от ваших целей, скорости сжигания подкожного жира и способности к сохранению мышц. Ну а теперь, перейдем к фактам.

Если вы получаете протеин сразу после тренировочной сессии, то предотвращаете катаболизм, – вы в безопасности, – однако, в течение часа или двух вы все равно сжигаете подкожного жира больше, чем перед тренировкой. Таким образом, вы получаете метаболический эффект сжигания больших объемов жира и избегаете катаболизма. Неплохой результат даже без углеводов. Добавьте углеводы, и вы получите не просто антикатаболический, а анаболический эффект: восстановление и усиление потенциального роста.

Таким образом, людям, которым действительно нужно сфокусироваться на сжигании подкожного жира, послетренировочный протеин не

помешает, а во время следующего приема пищи они вновь смогут включить углеводы. Эктоморфы или те, кто находится в выгодном положении и может позволить себе углеводы, пусть потребляют их. Количество зависит от общей схемы макронутриентов и ваших целей.

Что касается простых углеводов для резкого повышения уровня инсулина, – конечно, сахар вызовет подобный скачок, однако гораздо важнее режим приема углеводов, а не их вид. Даже сложные углеводы начнут усваиваться, как только попадут в желудок, поэтому уровень сахара в крови повысится практически мгновенно. Сейчас ученые склоняются к тому, что инсулиновый взброс в результате потребления чистых сахаров после тренировки в перспективе негативно отражается на анаболизме. Подобно тому, как более сложные протеины обеспечивают положительный азотистый баланс длительностью на несколько часов больше по сравнению с балансом в результате получения низкомолекулярного сывороточного изолята, слишком простые углеводы могут дать вам такой начальный скачок, который не будет столь устойчивым по сравнению с подъемом, обеспечиваемым более сложными углеводами. Гораздо важнее режим приема и объем, а тип углеводов – это второстепенный фактор.

ИМ: Насколько важен протеин для сжигающей жир диеты, – сколько

грамм на килограмм веса тела следует принимать, и какой тип протеина эффективнее?

ДК: Ответив на этот вопрос, я рискую лишиться «карточки мужчины», но я должен придерживаться научных взглядов. Рекомендованная суточная доза протеина была недавно проанализирована и удвоена. И это правильно, потому что раньше считалось, что хватает и 30-40 грамм в день. А между тем, один только желудочно-кишечный тракт за весь день катаболизирует больше этого. Если среднестатистический человек съест две-три порции протеина в день, то он не потеряет мышцы, учитывая свою физическую активность. Но мы не среднестатистические люди.

Добавьте тяжелые тренировки, и вы сможете удвоить эту дозу вновь без вреда для здоровья. Сядьте на диету, и в такой катаболической среде сможете использовать еще больше протеина в качестве буфера. Но 300 грамм в день для 90-килограммового бодибилдера? 400 грамм? 600 грамм? Большая часть этого протеина будет конвертироваться в глюкозу или жир, и то и другое будет использоваться в качестве энергии, если вы сидите на диете, – но уже вместо запасенного подкожного жира. Многие исследования показывают, что за раз можно использовать лишь ограниченное количество протеина, всего 20-25 грамм, но это от-

носителем. К примеру, если вы только что выполнили тренировочную сессию, то можете использовать больше. При ускоренном метаболизме вы можете усвоить немного больше протеина за один прием. Но вы и переработаете его быстрее, поэтому он потребует вас снова еще раньше, – возможно, каждые два часа, а не три или четыре.

Таким образом, потребление протеина зависит от метаболизма, однако магической формулы не существует, и его действительно можно переест, в то время как другие нутриенты на его месте, а именно углеводы, обеспечат более сильный анаболизм и быстрый метаболизм. Могу привести множество примеров, когда мои клиенты, которые прежде сидели на кетогенных диетах, уменьшили объемы потребления протеина и увеличили углеводы, и в итоге их соревновательная форма становилась суше, а мышцы гораздо плотнее. Больше мышц, больше пиши и отличная рельефность, – по-моему, неплохая концепция!

ИМ: Какая ошибка в сжигании жира, на Ваш взгляд, является самой распространенной?

ДК: Самая распространенная ошибка заключается в скорости, с которой человек может сжигать подкожный жир. Если вы несетесь к соревновательному весу сломя голову, то можете не ждать ничего хорошего. Адекватное время, пофазное соблюдение диеты, способность увеличивать потребление пищи в конце диеты и знание того, что вы можете сжигать жир более сбалансированно и предсказуемо, – вот единственный способ достижения наилучшей фигуры.

Еще одна существенная ошибка связана с чрезмерным уменьшением количества получаемых углеводов и слишком большим объемом аэробики. Большинство людей, которые создают какую-либо комбинацию из этих трех вещей, – слишком интенсивная диета, чрезмерное урезание углеводов или слишком большой объем аэробики, – срываются, начинают «кутить», а потом отказываются от пищи вообще, что подрывает всю подготовку к соревнованию.

ИМ: В чем разница между достижением рельефной фигуры с помощью стероидов и без оных?

ДК: Мне часто задают этот вопрос,

Фруктоза не восполнит мышечный гликоген при ее первом прохождении через систему, но при дефиците калорий печень может конвертировать ее в глюкозу, после чего она будет усваиваться мышечными тканями. Поэтому если вы в состоянии подождать четыре минуты до начала второго прохождения фруктозы через систему, – после ее прохождения через печень, – то нет никаких проблем

потому что я являюсь профессиональным бодибилдером, не принимающим стероидов. На самом деле, стероиды просто ускоряют процесс. Когда кто-нибудь меня спрашивает, работают ли мои методы сушки для тех, кто использует стероиды, я честно отвечаю, что в этом нет никакой разницы, если не считать более высокого предела погрешности. В результате применения стероидов вы можете восстанавливаться быстрее, быть агрессивнее. Но определяющий фактор – это тип телосложения. Мои клиенты из профессионального дивизиона IFBB удивляются тому, насколько лучше они сжигают подкожный жир, когда консультируются со мной, особенно после появления в моей методике некоторых очень нетрадиционных вещей.

Бодибилдеры, не применяющие стероиды, тоже могут стать такими же поджарыми, но на это может понадобиться чуть больше времени, а вот, мышечная масса будет зависеть только от генетики. Есть бодибилдеры, которые не применяют стероиды, но при этом имеют такую фигуру, о которой большинство из нас может только мечтать. Но они, конечно, весят 90-100 килограмм, а не 125. То же самое касается рельефности. Некоторые люди благодаря генетике имеют меньше жировых клеток и более высокий уровень метаболизма, вследствие чего могут достигать невероятной рельефности безо всяких стероидов. Таким образом, генетика определяет многое.

ИМ: Существуют ли какие-то продукты, кроме фаст-фуда, которые Вы не рекомендуете бодибилдерам в период сушки? И как насчет фруктов?

ДК: К такой пище относится только фаст-фуд, как Вы сказали, и очень сильно переработанные углеводы. А вот хлеб, фрукты и молочные продукты можете потреблять смело. Между прочим, протеиновый порошок – это молочный продукт! Поэтому если у вас нет аллергии на молочные продукты, то все в порядке.

Фруктоза не восполнит мышечный гликоген при ее первом прохождении через систему, но при дефиците калорий печень может конвертировать ее в глюкозу, после чего она будет усваиваться мышечными тканями. Поэтому если вы в состоянии подождать четыре минуты до начала второго прохождения фруктозы через систему, – после ее прохождения через печень, – то нет никаких проблем.

Миф о том, что в период сушки нельзя есть фрукты, убрал с бодибилдерского стола очень много ценных продуктов. Конечно, я бы не рекомендовал, чтобы более половины крахмалистых углеводов поступала из фруктов, а также не стал бы использовать исключительно их после тренировки. Но они гораздо лучше переработанных углеводов.

Крахмал, действительно, необходим, и я не говорю, что фрукты лучше сложных углеводов из цельных продуктов. Но, в то же время, их не следует избегать. То же самое касается хлеба, – я потребляю мучные продукты из цельного зерна и оставляю место для фруктов и цельных продуктов. Нет ничего страшного, если их соотношение будет иногда варьироваться. **ИМ**



Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА**





делает форму

www.sportservice.ru