Staying Strong on a Vegan Diet: Protein and Muscles **[source]** By Ginny Messina January 28th, 2013	Як залишатися сильними: білок та м'язи на веганському харчуванні Джіні Мессіна 28 січня 2013

We all know that it’s easy to meet the protein RDA on a vegan diet. But what constitutes “enough protein” remains a topic of some debate among experts.

Among its other functions, protein protects bone health which may in part be due to its effects on muscle mass. Unfortunately, a decline in muscle mass over the years is more common than not. It’s driven to some extent by hormones, but diet and lifestyle clearly have an impact on this, too.

Ми всі знаємо, що на веганському харчуванні легко отримати рекомендовану денну норму білка. Але чим насправді є «достатня кількість білка» залишається предметом деяких дискусій серед експертів.

Крім інших функцій, білок захищає здоров'я кісток, і це може бути пов'язано з його впливом на розмір м'язової маси. На жаль, втрата м'язової маси з роками трапляється все частіше. Це певною мірою

	викликано гормональними змінами, але харчування та спосіб життя також мають вплив.
Although weight-training is the most important way to build and preserve muscle, it gets a little bit harder to bulk up as the years pass–probably because protein is used less efficiently to rebuild muscle after exercise when you're older. A new report from the International Osteoporosis Foundation (IOF) suggests that older adults may need as much as 1.0 to 1.2 grams of protein per kilogram of body weight, compared to the 0.8 grams that the RDAs specify. (For us non-metric-ly inclined Americans, 1.0 to 1.2 per kilogram translates to 0.45 to 0.54 grams per pound of body weight.)	Незважаючи на те, що силові тренування є найважливішим способом нарощування та збереження м'язів, з роками стає все важче збільшувати вагу м'язів. Ймовірно, це відбувається тому, що з віком білок менш ефективно використовується для відновлення м'язів після тренувань. У звіті Міжнародного фонду остеопорозу (International Osteoporosis Foundation, IOF) вказується, що людям похилого віку може знадобитися від 1,0 до 1,2 грама білка на кілограм ваги тіла, порівняно з 0,8 грамами, зазначеними в рекомендованій денній нормі для США.
Vegans may need to aim for the upper end of this range since protein digestion can be slightly lower from grains and legumes. It's not especially difficult to meet those needs, but for some vegans it might require a little bit of a shift in food choices.	Веганам, можливо, слід дотримуватися верхньої межі цього діапазону, оскільки засвоєння білка із зернових та бобових може бути трохи меншим. Ці потреби не дуже складно задовольнити, але для деяких веганів це може вимагати невеликих змін в плануванні раціону харчування.
On the other hand, we vegans may have a distinct advantage, because protein is just one part of the muscle-preserving picture. The IOF report noted that acid-producing diets—those that are high in meat (and also grains)—can stimulate muscle breakdown. Because vegans typically replace meat with protein-rich legumes, our diets are likely to be less acid-producing. Eating lots of fruits and vegetables, especially those high in potassium, also prevents blood from becoming too acidic. And, it's possible that the antioxidants in all plant foods—fruits and veggies especially, but also legumes—help reduce muscle loss according to the IOF.	З іншого боку, у нас, веганів, може бути явна перевага, тому що білок – це лише один з чинників, що допомагають зберігати м'язи. У звіті Міжнародного фонду остеопорозу зазначається, що кислотоутворюючі типи харчування – з високим вмістом м'яса (а також зерна) – можуть стимулювати розпад м'язів. Оскільки вегани зазвичай замінюють м'ясо багатими на білки бобовими, такий раціон, ймовірно, буде менш кислотоутворюючим. Вживання в їжу великої кількості фруктів та овочів, особливо з високим вмістом калію, також запобігає надмірній кислотності крові. І, можливо, антиоксиданти у всіх рослинних продуктах, особливо фруктах, овочах та бобових, допомагають зменшити втрату м'язової маси відповідно до Міжнародного фонду остеопорозу.
This is kind of similar to the situation with calcium. Vegans may need to put a little more effort toward meeting calcium needs, but there is a decent tradeoff regarding nutrition. The plant foods that provide calcium also happen to provide many other compounds that are good for bones and that are not found in milk.	Це схоже на ситуацію із кальцієм. Веганам, можливо, потрібно докласти трохи більше зусиль для задоволення потреб у кальції, але при цьому існує гідний компроміс щодо харчування. Рослинна їжа, яка забезпечує кальцій, також забезпечує багато інших сполук, які корисні для кісток і які не містяться у молоці.

The issues that become important in later years—muscle and bone loss—can be avoided by good lifestyle choices in your younger years. Maintaining muscle mass is way easier than rebuilding it after it's been lost. So, to keep muscles strong:

- **Do regular weight training.** It's the single most important thing you can do to build and hang on to muscle.
- **Emphasize legumes in your diet—beans, soyfoods and peanuts.** In Vegan for Life, we encouraged at least 3 servings per day. I typically eat 4 to 5 servings. I know it sounds like a lot, but for me it translates to one cup of soyfoods (some combo of tofu, soymilk, and tempeh usually), one cup of beans, and 2 tablespoons of peanut butter. I tend to favor legumes over grains.
- **The IOF suggested that vitamin D and possibly vitamin B12 are important for muscle health.** Make sure you take at least 600 IUs of vitamin D every day and around 25 micrograms of B12. (You do this anyway, right?)
- **Eats lots of fruits and vegetables.** They keep blood alkaline, provide antioxidants, and are also good sources of folate which may be important for strong muscles.

Проблеми втрати м'язів і кісток, що стає актуальною з віком, можна уникнути, обравши правильний спосіб життя у молодості. Підтримувати м'язову масу набагато простіше, ніж відновлювати після втрати. Отже, щоб зберегти м'язи сильними:

- **Робіть регулярні силові тренування.** Це найважливіша річ, яку ви можете зробити, щоб наростити та утримати м'язи.
- **Зробіть у своєму раціоні акцент на бобові - квасоля, соєві продукти та арахіс.** У книзі "Веган на все життя" ми підтримуємо вживання не менше 3 порцій бобових на день. Я зазвичай їм від 4 до 5 порцій. Я знаю, що це може здаватися великою кількістю, але в моєму випадку це всього одна чашка (240 мл) соєвих продуктів (зазвичай це комбінація тофу, соєвого молока та темпе), одна чашка (240 мл) квасолі та 2 столові ложки арахісової пасти. Я в принципі схильна віддавати перевагу бобовим, а не зерновим.
- **IOF припустив, що вітамін D і, можливо, вітамін B12 є важливими для здоров'я м'язів**. Переконайтеся, що ви приймаєте щонайменше 600 IU вітаміну D і близько 25 мікрограмів B12 щодня. (Ви ж так і робите, правда?)
- **Їжте багато фруктів та овочів.** Вони підтримують лужний баланс у крові, містять антиоксиданти, а також є добрими джерелами фолату, який також може бути важливим для сили м'язів.

Що вважається порцією бобових:

- ½ чашки (120 мл) варених бобів\квасолі або сочевиці
- ½ чашки (120 мл) тофу, темпе або рослинного білкового (соєвого) текстурату **(це основа соєвого гуляшу - ред.)**
- 3 унції (85 г) рослинного аналога м'яса, на основі соєвого білка, горохого білка або глютену (сейтану).
- 1 чашка (240 мл) соєвого молока або молока, виготовленого з горохового білка (але не іншого рослинного молока, оскільки в більшості з них занадто мало білка)
- ¼ чашки (60 мл) арахісу або соєвих горішків

	• 2 столові ложки арахісової пасти

УКР-РУС

	# Как оставаться сильным на веганской диете: белок и мышцы Джинни Мессина 28 января 2013 Мы все знаем, что на веганской диете легко получить дневную норму белка. Но чем же на самом деле является «достаточное количество белка» остается предметом некоторых дискуссий среди экспертов. Помимо других функций, белок защищает здоровье костей, что отчасти может быть связано с его воздействием на мышечную массу. К сожалению, снижение мышечной массы с годами встречается чаще. Это в какой-то степени вызвано гормональными изменениями, но диета и образ жизни также имеют влияние. Несмотря на то, что силовые тренировки являются наиболее важным способом наращивания и сохранения мышц, с годами становится все труднее набрать вес. Вероятно так происходит потому, что с возрастом белок используется менее эффективно для восстановления мышц после тренировок. В отчете Международного фонда остеопороза (International Osteoporosis Foundation, IOF) указывается, что пожилым людям может потребоваться от 1,0 до 1,2 грамма белка на килограмм веса тела, по сравнению с 0,8 граммами,

указанными в рекомендованной дневной норме. (Для нас, американцев, от 1,0 до 1,2 на килограмм означает от 0,45 до 0,54 г на фунт массы тела.)

Веганам, возможно, следует стремиться к верхнему пределу этого диапазона, поскольку усвоение белка из зерновых и бобовых может быть немного ниже. Эти потребности не особенно сложно удовлетворить, но для некоторых веганов это может потребовать небольшого изменения в выборе продуктов питания.

С другой стороны, у нас, веганов, может быть явное преимущество, потому что белок - это только одна из составляющих, которая сохраняет наши мышцы. В отчете IOF отмечается, что кислотообразующие диеты - с высоким содержанием мяса (а также зерна) - могут стимулировать распад мышц. Поскольку веганы обычно заменяют мясо богатыми белками бобовыми, наша диета, вероятно, будет менее кислотообразующей. Употребление в пищу большого количества фруктов и овощей, особенно с высоким содержанием калия, также предотвращает слишком высокую кислотность крови. И, возможно, антиоксиданты во всех растительных продуктах, особенно фруктах, овощах и бобовых, помогают уменьшить потерю мышечной массы в соответствии с IOF.

Это похоже на ситуацию с кальцием. Веганам, возможно, потребуется приложить немного больше усилий для удовлетворения потребностей в кальции, но при этом существует достойный компромисс в отношении питания. Растительная пища, которая обеспечивает кальций, также обеспечивает много других соединений, которые полезны для костей и которые не содержатся в молоке.

Проблемы потери мышц и костей, которая становится актуальной с возрастом, можно избежать, выбрав правильный образ жизни в молодости. Поддерживать мышечную массу гораздо проще, чем восстанавливать ее после потери. Итак, чтобы сохранить мышцы сильными:

	• Делайте регулярные силовые тренировки. Это самая важная вещь, которую вы можете сделать, чтобы нарастить и удержать мышцы. • Сделайте в своем рационе акцент на бобовые - фасоль, соевые продукты и арахис. В книге «Веган на всю жизнь» мы поддерживаем употребление не менее 3 порций в день. Я обычно ем от 4 до 5 порций. Я знаю, что это кажется много, но для меня это всего одна чашка соевых продуктов (обычно это комбинация тофу, соевого молока и темпе), одна чашка бобов и 2 столовые ложки арахисового масла. Я склонна отдавать предпочтение бобовым, а не зерновым. • IOF предположил, что витамин D и, возможно, витамин B12 важны для здоровья мышц. Убедитесь, что вы принимаете не менее 600 МЕ витамина D и около 25 микрограммов B12 ежедневно. (Вы ведь так и делаете, верно?) • Ешьте много фруктов и овощей. Они поддерживают щелочной баланс в крови, обеспечивают антиоксиданты, а также являются хорошими источниками фолата, который может быть важен для силы мышц.