



КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТОРМОЗЯТ ВАШ СПОРТИВНЫЙ ПРОГРЕСС

КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТОРМОЗЯТ ВАШ СПОРТИВНЫЙ ПРОГРЕСС

Мы все знаем насколько губительными для организма являются такие вредные привычки как курение и употребление алкогольных напитков. Однако многие думают, что занятия спортом помогут устранить негативные воздействия алкоголя и сигарет на организм. Давайте разберемся как курение или алкоголь мешают в ваших тренировках.

Курение меняет метаболизм человека на клеточном уровне, ухудшает процессы синтеза мышечного белка и повышает активность генов, вызывающих саркопению — возрастную потерю мышечной массы. Тело курильщика буквально стареет быстрее.

Помимо этого, курение нарушает кислородный обмен в организме, а недостаток кислорода напрямую вредит росту мышц. Попадая в кровь, угарный газ из сигаретного дыма связывается с гемоглобином, нарушая способность эритроцитов переносить кислород. В итоге мышцы (как и весь организм) начинают испытывать кислородное голодание.

Также табачный дым может стать причиной хронического воспаления дыхательных путей, что приводит к сужению их просвета, развитию бронхита, постоянному кашлю, а также снижению эффективности работы легких. Не сложно понять, что в этой ситуации качество кислородного питания мускульных тканей будет крайне слабым.

Алкоголь также тормозит рост мышц за счет подавления секреции инсулиноподобного фактора роста GF-I и гормона роста. Их уровень снижается в течение двух дней после употребления губительного напитка в среднем на 70%.

Как и употребление алкоголя, курение выматывает нервную систему, повышает раздражительность и утомляемость — все это критично вредит сну. Также никотин затормаживает действие мелатонина – гормона сна. Поэтому, имея вредные привычки, вам требуется больше времени, чтобы заснуть и полноценно выспаться, а низкое качество сна негативно влияет на восстановительные процессы в мышцах после силовых тренировок.

Еще один негативный аспект употребления алкоголя связан с тем, что возникает дефицит витамина А, С, практически всех витаминов группы В, кальция, цинка и фосфатов. А они играют важную роль в построении мышц и синтезе эндогенных анаболических гормонов.

Большинство алкогольных напитков являются очень калорийными, но кроме этого алкоголь нарушает функцию цикла Кребса, который играет важную роль в разрушении жиров. Не стоит также забывать, что причиной усиленного жиरोобразования является усиление аппетита под влиянием алкогольных напитков.

Это лишь малая часть факторов, которые показывают, что вредные привычки не совместимы со спортом и тормозят ваше развитие.