



SPOR ve BESLENME



Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir. Beslenme, sporcuların bilgi sahibi oldukları takdirde kontrol altında tutulan ve performanslarını olumlu yönde etkileyen en önemli etkenlerden biridir

Spor yapanlar; egzersiz sırasında temel enerji kaynağı olan karbonhidrat tüketimlerini artırmalıdır. Karbonhidrat tüketiminde kompleks, posa içeriği yüksek, vitamin mineral yönünden zengin olanlar (esmer ekmek, bulgur, pirinç, makarna, diğer tahıl ürünleri, kurubaklagiller, sebzeler, meyveler) tercih edilmelidir.



Egzersiz yapanların, bilinenin aksine fazla protein tüketmelerine ve aşırı yağ kısıtlamasına gereksinimleri yoktur. Gereksinimin üzerinde protein alımı kas kitlesinde bir artış sağlamaz.



Vücuttaki sıvı kaybı (dehidratasyon) egzersiz performansını azaltır. Bu nedenle optimal performans ve sağlık için egzersiz öncesi, sırası ve sonrası sıvı tüketimi artırılmalıdır.



- Sıvı tüketimi için susamayı beklemeyin.
- Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası sıvı tüketimini artırın.
- Özellikle sıcak havalarda sıvı tüketiminizi daha da artırın.
- Egzersiz sırasında kaybedilen sıvının karşılanması amacıyla da belirli aralıklarla (15-20 dakikada 1 su bardağı kadar) su için.

- Egzersiz öncesi, aşırı tok veya aç olunması performansı olumsuz etkiler. Egzersiz öncesi öğün, egzersizden 2-4 saat önce ve mideyi rahatsız etmeyecek şekilde yeterli sıvı, düşük yağ ve posa, yüksek karbonhidrat, orta düzey protein ve alışıktır olunan yiyeceklerden oluşmalıdır.
- Egzersiz yapan bireyler yeterli ve dengeli beslenme ile tüm vitaminleri ve mineralleri alabilirler. Bu nedenle egzersiz yapan bireylerin ek olarak vitamin ve mineral kullanmalarına gerek yoktur.
- Gelişigüzel ürün kullanımından kaçınılmalı ve bu ürünlere karar vermeden önce uzman bir sağlık personeline danışılmalıdır.



Spor Performansını Etkileyen Ürünler

Spor performansını etkileyen ürünler (ergojenik yardımcılar; sporcu ürünleri, vitaminler, kreatin, ginseng vb.) hakkında iddia edilenler, bazen bu ürünlerin sağlığa ve performansa etkisi yönünden değerlendirilmemekte ve sporcuların boşuna para harcamasına neden olup, sağlıklarını riske atmaktadır.



Bu ürünleri seçerken; yaş, cinsiyet, spor dalı, sporcunun amatör veya profesyonel olması ve genel sağlık durumu gibi bazı konulara dikkat edilmesi gerekmektedir.



Bu ürünler gerçekten de performans artışına neden olabilir ancak doğru ürün, doğru zaman ve doğru miktara karar verilmeli ve bu konuda profesyonel yardım alınmalıdır.



Spor performansını etkileyen ürünler kullanılmadan önce doktora ve diyetisyene danışılmalıdır.

ÖNERİLER

- * Tüm besin gruplarındaki besinlerden yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmelidir.
- * İstenilen ağırlık ve uygun vücut bileşimini koruyacak yeterli enerji içeren bir diyet uygulanmalıdır.
- * Egzersiz sırasında enerjinin temel kaynağı karbonhidratlardır. Besin seçiminde yüksek karbonhidratlı besinlerin seçilmesine dikkat edilmelidir.
- * Besin çeşitliliği artırılmalıdır.
- * Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası sıvı tüketimi artırılmalıdır.

