

Yaşam Boyu Spor

Beslenme ve Fiziksel Aktivite

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Beslenme ve Fiziksel Aktivite

• BESLENME İLE İLGİLİ ALTIN KURALLAR

- Egzersiz yapanlar performanslarını artırmak için enerji ve besin öğelerini yeterli almalı, dengeli ve çeşitli beslenmelidirler.
- Besin öğeleri 6 farklı kategoride değerlendirilir. Karbonhidratlar, yağlar, protein, vitamin, mineraller ve su.
- Besin öğelerinin büyüme-gelişmeyi desteklemek, enerji sağlamak, metabolizmayı düzenlemek gibi 3 ana fonksiyonu vardır.
- Egzersiz yapanlar en az 2-3 porsiyon süt, yoğurt, peynir, 2-3 porsiyon et, balık, kuru fasulye, yumurta ve kuruyemişler, 3-5 porsiyon sebze, 2-4 porsiyon meyve, 6-11 porsiyon ekmek, tahıl, pirinç ve makarna grubundan tüketmelidirler.
- Egzersiz yapanların en çok tüketmesi gereken kompleks karbonhidrat içeren yiyecekler; ekmek, tahıl, pirinç ve makarnadır.
- Egzersiz yapanlar, kan şekeri düzeyini sabit tutmalıdır. Kas glikojen depolarını dolu tutmak için kompleks karbondihdrattan zengin besinleri tüketmelidir.

Prof.Dr. Gül Baltacı

Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

Beslenme ve Fiziksel Aktivite

• BESLENME İLE İLGİLİ ALTIN KURALLAR

- Egzersiz yapanlar, uygun miktarda (orta düzeyde) protein tüketmelidir. Fazla miktarda protein tüketmek kas kütlesini artırmaz.
- Sindirimi uzun sürdüğü ve fazla tüketimi sağlık için zararlı olduğundan yağlı besinlerin tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Özellikle yoğun egzersiz yapanlar için antioksidan vitaminler olan A, C, E vitaminleri önem taşımaktadır, yoğun antrenmanlar sırasında vücutta oluşan zararlı maddelerin temizlenmesini sağlar.
- Egzersiz yapanlar için demir, kalsiyum ve çinko minerallerinin yeterli alımı önemlidir.
- Yeterli ve dengeli beslenildiğinde ek olarak vitamin, mineral, besin destekleri almaya gerek yoktur.
- Daha çok bitkisel kaynaklar olmak üzere, çeşitli besin tüketilmeli, hayvansal kaynaklı besinler sınırlı kullanılmalıdır.
- Besin tercihlerinin her zaman dengelenmesine özel gösterilmelidir.



Beslenme ve Fiziksel Aktivite

• BESLENME İLE İLGİLİ ALTIN KURALLAR

- Diyeti karbonhidrattan zengin olan besinler üzerine kurulmalıdır.
- Günde birkaç kez tahıl ve tahıl ürünleri, ekmek ve makarna, pirinç...vb tüketilmelidir. Çeşitli tahıllar ve tahıl ürünleri, beslenme piramidinin temelinde gösterildiği gibi tüm öğünlerin temelini oluşturmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü önerilerine göre; toplam günlük enerji alımının yarısından çoğu bu besin grubundan sağlanmalıdır; çünkü yağ içeriği azdır ve hem besin ögesi hem de aktif besin bileşenleri içeriği yüksektir. Bu gruptaki besinler protein, diyet posası, mineral (kalsiyum, potasyum, magnezyum) ve B grubu vitamini alımlarına anlamlı derecede katkıda bulunur.
- Posa alımını artırmak için, kepekli ekmek, makarna ve diğer tahıl ürünlerinin de kullanılmasına gayret edilmelidir.
- Karbonhidrat tüketmekten çekinilmemelidir. Organizma için birinci derecede önemli enerji kaynağıdır ve karbonhidratların enerji içeriği yağ-dan daha azdır. Karbonhidratların 1 gramı 4 kkal, yağların 1 gramı 9 kkal sağlamaktadır.
- Posalı besinler insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri birçok araştırmayla belirlenen kompleks karbonhidratlardan oldukça zengindir. Karbonhidratların bu grubuna ait olan diyet posası, kabızlık, divertikül gibi hastalıklara ve hemoroide karşı koruyucu, kan kolesterolünü düşürmeye yardımcıdır. Vücut ağırlığının düzenlenmesinde de önemli rolleri vardır.

Beslenme ve Fiziksel Aktivite

• BESLENME İLE İLGİLİ ALTIN KURALLAR

- Tercihen taze sebze ve meyveleri (günde en az 400 g) tüketilmelidir. Birçoğumuz bu besinleri yeterli düzeyde tüketmesek de, bu besinler organizmamızın düzenli çalışması için elzem olan önemli mikro besin öğeleri (mineraller ve vitaminler) sağlamaktadır. Özellikle taze olan sebze ve meyveler demir, kalsiyum, magnezyum, potasyum, A, C vitaminleri, folik asit, B6 vitamini, diyet posası, elzem besin öğeleri ve besin ögesi olmayan bileşenlerden zengindir. Ayrıca sebze ve meyvelerin yağ ve enerji içerikleri azdır ve “düşük enerji yoğunluklu” besinlerdir. Bu nedenle günlük diyetle tüketimleri obezite ve obeziteyle ilişkili hastalık (kalp ve damar hastalıkları, bazı beyin hastalıkları, bazı kanser türleri, tip 2 diyabet vb.) riskini azaltmaktadır.
- Hayvansal kaynaklı besinler orta düzeyde tüketilmelidir.
- Bol sıvı tüketin. Yetişkinler bir günde en az 2 litre, ortam çok sıcaksa veya fiziksel olarak aktiflerse en az 3 litre su içmelidir.



Beslenme ve Fiziksel Aktivite

- **BESLENME İLE İLGİLİ ALTIN KURALLAR**
- Harcadığınızdan fazla enerji alınmamalıdır.
- Vücut ağırlığınızı ve vücut bileşiminizi kontrol edin.
- Besinleri dengeli tüketin.
- Sık sık yiyin.



Sizin için sağlıklı bir diyet nedir?

- Enerji ihtiyacını karşılamak için yeterli düzeyde besin tüketmek,
- Enerjiyi büyük oranda karbohidratlardan sağlamak,
- Performans ve sonrasındaki dönemde karbohidrat gereksinmesini karşılamak için yiyecek ve içecekleri düzenlemek,
- Protein, vitamin ve mineral gereksinimlerini karşılayabilmek için çeşitli türde besinler tüketmek,

Beslenme ve Fiziksel Aktivite

• BESLENME İLE İLGİLİ ALTIN KURALLAR

Sizin için sağlıklı bir diyet nedir?

- Hidrasyonu korumak için yeterli düzeyde sıvı almak,
- Besin destek ürünleri kullanımında dikkatli olmak.
- Sağlıklı yaşam için kendinize aşağıdaki soruları sorunuz:

1. Kaç ana öğün ve kaç atıştırma öğününüz var?
2. Günlük diyetinizde (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) hangi besinleri ne kadar tükettiğinizi hiç düşündünüz mü?
3. Günlük olarak ne kadar taze meyve ve sebze tüketiyorsunuz ve aslında ne kadar tüketmelisiniz?
4. Boş zamanlarınızda fiziksel olarak ne kadar aktifsiniz?

