



TÜRKİYE FAAL FUTBOL HAKEMLERİ VE GÖZLEMCİLERİ DERNEĞİ

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR VE BESLENME

Hazırlayan İbrahim AŞA
EDİRNE, 2006

SAĞLIKLI YAŞAM

Yürüyüş yapıp da terlemezsene kalbe hiç bir faydası yokmuş. KALP KRİZİNİN EN BÜYÜK RÖLÜNÜ TANSİYON GERÇEKLEŞTİRİYOR. Ondan sonrada kolestrol. En uygun tansiyon derecesi 112 e 7'dir.Bu yüzden bulunduğumuz her ortamda tansiyonumuzu kontrol etmeliyiz. Grip veya nezle olduğumuzda kabak çekirdeği yemeliyiz çünkü kabak çekirdeği büyük ölçüde çinko içerdiği için hastalığın süresini kısaltır.

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR ve BESLENME

Daha nitelikli bir yaşam seçimi; kişilerin daha iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olması ve düzenli egzersizler yapmalarıyla sağlanır.Fiziksel uygunluğu sağlamak için yarışma sporcusu olmak gerekmez.Bu nedenle kendimiz için uygun olan sporu seçerek onu düzenli bir şekilde sürdürebiliriz.Sporla artık yarışma amacının dışında,sağlığı koruma düşüncesi de yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir.Bu davet özellikle gelişmiş ülkelerde yerini bulmakta ve geniş insan kitleleri çok değişik sportif etkinliklerde bulunmaktadır.Yaşam boyu spor yapan insanların sayısının arttırılmasına çalışılmaktadır.

Hipokrat M.Ö 480'de sağlıklı yaşamın temel ilkesini şöyle açıklamıştır: Kişinin vücuduna karşı sorumlu olduğunu ve sağlam bir kafanın bir vücutta olacağını vurgulamıştır.Organizmayı zinde ve sağlıklı kılmak için spor yapma bir zorunluluk olarak ortaya çıkmaktadır.

Fiziksel hareket ve egzersiz sağlıkla ve performansla ilgili olmak üzere iki amaca yöneliktir.Sağlıkla ilgili egzersizler bütün vücut fonksiyonlarının ahenk içinde çalışmasını amaçlar.Performansla ilgili egzersizler ise kasların daha hızlı,güçlü ve dengeli hareket etmesini dolayısıyla sporla ilgili yeteneklerin gelişmesini amaçlar.Çoğu kişi için beslenme ve sporun birinci amacı sağlığı korumak ve geliştirmenin yanı sıra performanslarını arttırmaya yönelik ek egzersizler de yapmak zorundadırlar.

Düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenmenin sağladığı yararlar ise şöyle özetlenebilir:

- * Kas gücünü, dayanıklılığını, esnekliği ve koordinasyonunu artırır.
- * Kardiovasküler uyumu sağlar.
- * Şişmanlık riskini azaltır
- * Yetişkinlik ve yaşlılıkta oluşabilecek kemik bozuklukları ve kronik hastalıklara (şeker, yüksek tansiyon, koroner kalp hastalıkları, bazı kanserler...vb.) yakalanma riskini azaltır.
- * Stresin azaltılmasına yardımcı olabilir.
- * Bazı hastalıkların iyileşmesine yardımcı olur.
- * Kişilerin kendilerine olan güvenini daha fazla, çevresiyle ve arkadaşlarıyla uyumunu daha iyi, ruhsal sağlıklarını daha dengeli ve düzenli hale getirir.

Sağlıklı Yaşam ve Beslenme İçin Uyulması Gereken Kurallar

Yiyecek ve içeceklerin besleyici değerleri yanı sıra sağlığa uygunluğu da önemlidir. Sağlıklı beslenme konusundaki uyarıların başlıcaları şunlardır.

- * Açlıktan ve fazla yemekten kaçınıp, yaşa, cinsiyete, yapılan aktiviteye ve içinde bulunduğumuz özel duruma (gebe, emzikli, çocuk, genç?) uygun şekilde yeterli ve dengeli beslenmeliyiz..
- * Hareketsizlikten kaçınıp, her gün düzenli egzersiz yapmalıyız.. Böylece boya uygun vücut ağırlığınızı yaşam boyu koruyabiliriz.
- * Öğün atlamamak, günde üç ana öğün, mümkünse 1-2 ara öğün tüketmeliyiz.
- * Günlük yağ tüketimimizi azaltarak, çok yağlı yiyecekleri yememeye özen göstermeliyiz.
- * Günlük saf şeker tüketimimizi azaltmaya çalışmalıyız.
- * Daha çok posalı yiyecekleri tercih etmeliyiz.
- * Çok tuzlu yiyecekler yememeliyiz, daha az tuz kullanmamız gerekir.
- * Yediğimiz, içtiğimiz yiyeceklerin mikroplar ve kimyasal maddelerden arındırılmış olmasına özen göstermemiz gerekmektedir.
- * Stresten mümkün olduğu kadar kaçınmalıyız.
- * Alkol kullanmamak yada en aza indirmemiz gerekmektedir.
- * Sigara içmemeliyiz.

Spor ve Beslenme

Spor yapan herkes için sağlık ve mutluluklarını korumanın yanı sıra performanslarını maksimum düzeye çıkarmak başlıca amaçtır.

Sağlıklı ve uygun bir diyet düzenlemek,besin öğelerinin çeşit ve miktar olarak doğru seçimini gerektirir.Yiyecek ve içecekler farklı miktarlarda çeşitli besin öğesi içerirler.Vücut çalışması için gerekli olan besin öğeleri;

* Karbonhidratlar

* Yağlar

* Proteinler

* Vitamin ve mineraller

* Posa

* Su

olmak üzere altı grupta toplanabilir.Temel besin öğeleri olan karbonhidrat,protein ve yağlar vücuda enerji sağlarlar.

ENERJİ

Herhangi bir fiziksel hareketin yapılması,diğer bir deyişle kasların çalışması için yakıt gereksinim vardır.Bu yakıt besin öğelerinin yanması sonucu açığa çıkan enerjidir.

Herkesin enerji gereksinimi yaş,cinsiyet,vücut cüssesi,metabolik hız ve yapılan fiziksel aktiviteye göre farklılıklar göstermektedir.Egzersizin tipi,şiddeti,sıklığı,süresi enerji gereksinimini etkilemektedir.Örneğin verilen sürede artan egzersiz şiddeti enerji harcamasını da artırmaktadır.Alınan enerjinin harcanan enerjiye eşit olduğu duruma enerji dengesi denir.

YAŞAM İÇİN GEREKLİ BESİNLER VE BESİN ÖĞELERİ

Her çeşit besinin bileşiminde değişik miktarlarda besin öğesi denilen kimyasal moleküller bulunur.Besinler yendikten sonra besin öğelerine parçalanır ve vücutta öyle kullanılır.İnsanın büyüme,gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürmesi için gereksinimi olan besin öğeleri:

1-KARBONHİDRATLAR

Vücuda enerji sağlayan besin öğelerinden biridir.Normal diyet alan yetişkinlerde günlük enerjinin % 55-70'i karbonhidratlardan sağlanır.Karbonhidratlar basit karbonhidratlar (şeker),kompleks karbonhidratlar (nişasta) olmak üzere iki gruba ayrılır.Basit karbonhidratlar;

tek moleküllü şekerler olan monosakkarit (glikoz ve fruktoz) ile çift moleküllü şekerler olan dissakkaritler (sakaroz-çay şekeri ve laktoz-süt şekeri) dir.Basit şekerler kompleks şekerleri (nişasta) oluşturmak üzere birleşebilirler.Nişasta kolaylıkla şekerlere parçalanabilir.Hem basit hem de kompleks karbonhidratlar glikoza parçalandığında enerji kaynağı olarak benzerdirler.Ancak rafine basit şekerler yalnızca enerji verip diğer besin öğelerini ve vücut motorunun en iyi şartlarda çalışmasına yardımcı olarak vitamin ve mineralleri içermezler.Buna karşılık meyve içindeki şekerler hem enerji hem de diğer besin öğelerini sağlarlar.Bunun için taze meyve ve meyve sularında bulunan şekerler meşrubat ve şekerlemelerde bulunan rafine şekerlere tercih edilmelidir.Günlük enerjinizin %10'unu rafine şekerlerden sağlayabilirsiniz.Bu da günde 3000k.kalori tüketen bir sporcunun iki kutu meşrubat içmesine eşdeğerdir.

2-NİŞASTA

Karbonhidratlar,sindirilmeden sonra kan glikoz düzeyinde neden oldukları artış ve buna bağlı olarak artan insülin (şekeri kandan alarak kaslara nakleder) salımı sonucu glikozun dolaşımına geçiş hızına göre de (glisemik indeks) sınıflandırılmaktadırlar.Glisemik indeks, 50 g karbonhidrat içeren bir besinin kan glikozunu normalin ne kadar üzerine çıkarabileceğine dair göreceli bir derecelendirme yöntemi olup,besinin tek başına alınmasına ve sindirim hızına dayanır.Glisemik indeks besinin içerdiği,hazırlanma ve pişirilme yöntemleri,protein ve yağ içeriği,olgunluk gibi sindirim hızlarını etkileyen çeşitli faktörler vardır.Bazı karbonhidratlar daha yavaş sindirilir ve düşük glisemik etki gösterirler.Diğerleri ise çok hızlı emilir ve yüksek glisemik indekse sahiptirler.Sebze,meyve ve kurubaklagiller ise içerdikleri yüksek posa nedeniyle genellikle düşük glisemik indekse sahiptirler.Ayrıca besinler diğer besinlerle birlikte alındığında glisemik indeksi değişebilir.Örneğin şekerleme,dondurma,tatlılar gibi yiyeceklerin içinde bulunan yağ glikozun kana geçişini yavaşlatarak hiç yağ içermeyen pişmiş havuçtan daha düşük glisemik etki yaratabilir.

3-YAĞLAR

En çok enerji veren besin öğesidirler.Böylece vücut en ekonomik şekilde enerji gereksinimi yağlardan karşılayabilir.Yağda eriyen vitaminler (A,D,E,K) ve gerekli yağ asitleri vücuda yağ ile alınır.Deri altı yağ tabakası vücut ısısının kaybını önler,yağ organları

çevreleyerek dış etkenlerden korur ve midenin boşalmasını geciktirir.Yağlar doymuş (etin yağı,krema,kaymak,iç yağ,margarin,yağlı süt ve ürünleri),tekli doymamış (zeytinyağı,yer fıstığı yağı),çoklu doymamış (mısır,pamuk,ayçiçek,soya,susam,balık yağı) olmak üzere üçe ayrılırlar.Doymuş yağlar kan kolesterol düzeyini yükselterek kalp krizi riskini artırmaktadır.Bu nedenle sağlıklı bir beslenme için diyetin yağdan gelen enerji oranı %30'un üzerinde olmamalı ve bu yağların da en çok üçte biri doymuş yani hayvansal yağlardan sağlanmalıdır.

4-PROTEİNLER

Enerji sağlamalarının yanı sıra hücrelerin esas ögesi olduklarından büyüme,gelişme,yıpranan hücrelerin yenilenmesi için de gereklidirler.Ayrıca besin öğelerinin vücutta kullanılmasında görev alan enzim ve hormonların yapısını oluşturur,enfeksiyonlarla savaş için karşı kuvvetleri oluşturmaya yardım ederler.Günlük enerji tüketiminin yaklaşık %10-15'i proteinlerden sağlanmalıdır.

Beslenme ve spor konusunda pek çok yanlış inanç ve uygulama vardır.Bunlardan biri de özellikle kuvvet sporlarında diyetle fazla protein tüketilmesinin yararlı olacağı inancıdır.Fazla protein tüketmenin kas kitlesinde artışa neden olarak kas gücü ve gelişimini artırdığı zannedilmektedir.Fakat organizmanın protein gereksinimi egzersiz yapan kişiler de dahil olmak üzere düşünülenin aksine azdır.Sadece diyetle ek olarak protein tüketmek kas gücü ve kitlesini artırmaz.Fazla tüketilen protein enerji için kullanılır ve fazlası yağ olarak depo edilir veya atılır.Ayrıca fazla alınan protein sağlık sorunlarına neden olur.Sadece sağlıklı diyet ve düzenli egzersizlerle kas gücü ve kitlesi artırılabilir.Kas kitlesinin gelişimi için gerekli protein oldukça azdır.Antrenmanlara yeni başlama döneminde vücut kas gelişimi için gereksinime ek 7-8 g protein önerilmektedir.Sağlıklı bireylerde vücut ağırlığının her kilogramı başına 0,8-1 g protein yeterli iken bu oran sporcularda (özellikle kuvvet gerektiren spor dallarında)

1,5-2 grama kadar yükselir.

Yaşam için gerekli,vücutta pek çok biyokimyasal olayı düzenleyen,dokuların yapımı,onarımı,yaşamını sürdürmesi için gerekli farklı proteinler vardır.Proteinlerin yapı taşları amino asitlerdir ve farklı şekillerde birleşerek farklı proteinleri sentezlerler.Amino

asitlerin bazıları vücutta sentezlenir bazıları sentezlenemez ve sayısı 8 olan bu amino asitlerin (elzem amino asit) diyetle mutlaka alınması gereklidir.8 amino asidi uygun oranda bulunduran yiyecek ve içecekler iyi kaliteli protein sağlarlar.İyi kaliteli protein almak için hayvansal kaynaklı yiyecekleri (et,süt,peynir,yumurta) tüketmek veya yiyecekleri birbiri ile karıştırarak zenginleştirmek gereklidir.Ayrıca bitkisel yiyeceklerden tahıl ve kuru baklagiller birlikte tüketilerek yemeğin protein kalitesi artırılabilir.

5-VİTAMİN VE MİNERALLER

Vitamin ve minerallerin vücut çalışmasında en önemli görevleri;büyüme,sinir ve sindirim sisteminin normal çalışması,besin öğelerinin vücutta elverişli olarak kullanılması ve vücut direncine yardımdır.Ayrıca besin öğelerinin vücudun gereksinimi olan enerjiye dönüştürülmesinde görev alırlar.Genellikle kişiler sağlıklı ve yeterli beslenme ilkelerine uygun bir diyet tüketiyorsa vitamin ve mineraller gereksinimlerini karşılayabilmektedir.

Tahıllar B vitamini yeşil yapraklı ve sarı-turuncu sebze ve meyveler (ıspanak,marul,kayısı,havuç?) ile turuncgiller A ve C vitamininin zengin kaynaklarıdır.E vitamininin zengin kaynakları ise bitkisel sıvı yağlar,fındık,fıstık,ceviz gibi yağlı tohumlar ile kepekli tahıl ürünleridir.

Beta karoten (bitkisel kaynaklarda bulunan A vitamininin ön ögesi),C ve E vitamini antioksidan (savaşı vitamin) vitaminlerdir. Vücudumuzda serbest radikalleri hasar oluşturmadan önce zararsız hale getirecek antioksidan savunma mekanizmalarından biri de antioksidan vitaminleri yeterli tüketimidir.Vücutta enerji oluşumu sırasında metabolize olan oksijenin yaklaşık %3-10'u tamamen redükte edilememekte ve serbest radikaller veya hidrojen peroksit gibi radikal ön maddelerine değişmektedir.Toksisiteleri fazla olan bu moleküllerin patolojik miktarı vücut hücre yapı ve fonksiyonlarına zarar vermekte (örneğin: kas dokusunu tahrip etmekte) yaşlanma,kanser,kalp çizgi damar hastalıkları başta olmak üzere altmıştan fazla hastalığın oluşumunda önemli rol oynamaktadır.

Özellikle açık havada yapılan sporlar,düzensiz ve farklı yoğunlukta yapılan egzersizler,dağcılık,kayak,bisiklet gibi yükselti sporlarından sonra iskelet kaslarında biriken serbest radikaller hem sağlığı hem de performansı olumsuz yönde etkilemektedir.Antioksidan vitaminler serbest radikal temizleyicisi ve potansiyel koruyucu görevi yapmaktadır.

Sporcular için terleme ile kaybolan minerallerin yanı sıra demir ve kalsiyum önemli diğer minerallerdir. Özellikle dayanıklılık sporlarında doğurganlık çağındaki kadın ve ergenlik çağındaki sporcular ile yiyecek tüketiminin sınırlandığı durumlarda diyetle gereksinimin karşılanması zorlaşmaktadır. Düşük demir tüketimi kanın oksijen taşıma yeteneğini düşürerek performansı olumsuz yönde etkilemektedir.

Düzenli yapılan, egzersizler, kemiklerin daha fazla kalsiyum çekmesini bunun sonucu olarak daha güçlü olmasını sağlar. Böylece spor yapan aktif kişiler spor yapmayan kişilerden daha ağır ve güçlü kemik yapısına sahip olurlar. Güçlü ve sağlıklı kemik yapısını sürdürmek için kalsiyumdan zengin yiyecekler tüketmeliyiz.

6-SU

Besinlerin vücuda alınması, sindirimin kolaylaşması, zararlı öğelerin dışarı atılması ve vücut ısısının denetimi için gereklidir. Yapılan egzersizler vücudun sıvı gereksinimini artırmaktadır. Egzersiz süresince ter ve solunumda vücuttan önemli miktarda sıvı kaybolmaktadır. Özellikle sıcak havada oluşan sıvı kaybının karşılanması gereklidir. Dehidrasyon vücut ısısının yükselmesine sebep olabilir. Az miktardaki sıvı kayıpları bile performansı olumsuz yönde etkilerken daha fazla sıvı kayıpları bile performansı olabilir. Az miktardaki sıvı kayıpları bile performansı olumsuz yönde etkilerken daha fazla

sıvı kayıpları sıcak çarpması hatta ölüme neden olabilir. Maalesef su içmek için susuzluk hissine güvenmek yaygın bir hatadır. Dehidrasyonu önlemek için susama hissi emin bir yol gibi görünmese de organizmayı şiddetli dehidrasyondan korumaktadır. Susuzluk hissetmediğiniz halde daha fazla sıvıya ihtiyacınız olabilir. Sadece susama hissini kriter olarak alırsanız su kaybının yalnızca yarısını karşılayabilirsiniz. Sporcular susama hissini gelişmesini beklemeden su içmeye dikkat etmelidirler.

7-POSA

Posa bitki hücre duvarında bulunan sindirilmeyen karbonhidratlardır. Barsakların düzenli çalışmasını sağlamak için gereklidir. Bu nedenle günlük beslenmede posalı yiyecekler artırılmalıdır. Posa yönünden zengin olan besinler sırasıyla kurubaklagiller, tahıllar, taze sebze ve meyvelerdir.

Sonuç İtibariyle Sağlıklı Sporun ve Beslenmenin Faydaları :

- ** Kalbi kuvvetlendirir.
- ** Kalbin organizmaya pompaladığı kan miktarında artış sağlar.
- ** Kalbin beslenmesini sağlayan kılcal damarları geliştirir.
- ** Kan daha çok oksijen alır.
- ** Kalp daha normal ve ekonomik çalışır.
- ** Alınan fazla oksijen sayesinde kan daha temiz olur.
- ** Kanda bulunan alyuvarların sayısında artış olur.
- ** Beden eğitimi ve spor uygulamalarının sinir sistemine olumlu yönde etkileri olmaktadır. Beden eğitimi ve spor uygulamaları sayesinde tüm kas grupları harekete geçmiş olur. Vücut ısınır. Vücut ısısı sinir sistemindeki elektriksel iletim hızını artırır.
- ** Spor sayesinde beyin, beyincik ve omurilik soğanı daha duyarlı olmaktadır.
- ** Sigara, alkol ve uyuşturucu ilaçlar, sindirim sistemine büyük tahribat yapmaktadır.
- ** Spor sayesinde sindirim organlarının kaslarının geliştiği, güçlendiği ve organların görevlerini daha sağlıklı yaptığı görülmektedir.