

olumsuz yönde etkileyeceği düşünülerek yarışma ve antrenmanlardan önce menü plânlar dikkatli olunmalıdır. Bu yemeğin özelliği hafif olduğu kadar yeterli ve dengeli sporcunun deneyimlerine göre hoş karşılayabileceği, rahatsızlık duymayacağı, alışık olduğu yiyecek ve içeceklerden seçilmelidir. Ayrıca miktarı ve karbonhidrat içeriği çok yüksek olmamalıdır.

Proteinlerin Performansa Etkisi

İhtiyaçtan fazla protein tüketiminin sporcunun performansını artırmadığı bugün için bilinen bir gerçektir. Günlük gereksinimi karşılayacak kadar (vücut ağırlığı başına 1 gram) protein sporcu için de yeterli olmaktadır. Ancak halter, vücut geliştirme, güreç, cirit, çekiç, disk atma sporu yapanlarda kas kitlesindeki artış için genç sporcularına ise büyüme için ek olarak günde vücut ağırlığının kilogramı başına 2-2.5 gram protein almaları önerilmektedir. Antrenman yapılmaksızın yalnızca diyetle protein eklemeye kas kitlesi artışı sağlanamayacağı da unutulmamalıdır.

Yapılan yeni çalışmalar proteinlerin yapısındaki elzem amino asitlerden olan triptofanın fazla miktarda tüketilmesinin zaman içinde yorgunluğu artırdığı, dikkat, canlılık ve uykuya geçiş süresini azalttığını göstermektedir. Ancak doğal, alışılmış dengeli diyetin triptofan içeriğinin uyku durumuna etkisi bilinmemektedir. Çünkü triptofan kapsayan yiyecek ve içecekler et, süt, peynir, yumurta gibi hayvansal yiyeceklerdir.

Yapılan çalışmalar diyetle alınan karbonhidratların insülin salınımı artırdığını artan insülin salınımının ise triptofan dışındaki diğer nötröl amino asitlerin dokulara dağılımını artırdığını göstermektedir. Böylece kanda triptofanın diğer nötröl amino asitlere oranı yükselmekte ve triptofanın beyine girişi artmaktadır. Beyine geçen triptofan miktarı ile serotonin yapımı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Serotonin ise yorgunluk, dikkat azalması ve uyku haline neden olmaktadır. Buradan çıkarılacak sonuç; yiyeceklerin öğünlerde dengeli bir şekilde dağılmasını sağlamaktır. Ayrıca proteinden zengin besinler idrara çıkış hızını artırdığı için özellikle yarışma öncesi öğünlerde çok fazla tüketilmemelidir.

Kafeinin Performansa Etkisi

Uluslararası spor yarışmalarında sporcuların yarışmadan önce bir fincan kahve içtikleri görülmektedir. Yarışmadan 20-30 dakika önce içilen kahvenin içinde bulunan kafeinin kısa zamanda kalp faaliyetini ve dolaşım sistemini uyarıcı ve kan damarlarını genişletici etkisi olduğu bu nedenle, sporcuda kas faaliyeti için olumlu bir ortam hazırladığı bilinmektedir. Kafein ayrıca metabolizma üzerinde etkilidir. Uzun süreli dayanıklılık gerektiren sporlarda serbest yağ asitlerinin yakılmaya başlanması yar-

şın bitimine yaklaştığı sıralarda meydana gelir. O zamana kadar vücut karbonhidrat depolarını yakmaktadır. Kafeinin ise yarışın başlarında yağ asitlerini kullanılabilir enerjiye çevirerek kas ve karaciğerde depo edilen karbonhidratların (glikojen) yakından tasarruf edilmesini sağlar. Böylece yarışın sonlarına doğru karbonhidratlar kullanılarak kas yorgunluğu geciktirilmiş olur.

Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada, kafeine pek fazla alışkın olmayan kişilerde kafeinin düşük ve orta düzey alınmasının dikkat (uyanıklılık) ve motor performans testlerini geliştirici etkileri olduğu saptanmıştır.

Costill ve arkadaşları ise, bisiklet yarışçılarına egzersizden 60 dakika önce 2.5 fincan süzülmuş kahve (genellikle bu 330 mg kafein kapsar) vererek performansa etkisini incelemişlerdir. Sonuçta yağ yikim hızının, çalışma verimi ve gayretini artırdığını bulmuşlardır.

Ancak kafein kapasayan içecekler ve kafein tabletleri performansı artırmak için önerilmemektedir. Hatta kafein uluslararası yarışmalarda yasak ilaçlar listesindedir. Çünkü olumlu etkisi dozuna bağlıdır. Örneğin dayanıklılık sporlarından önce alınan fazla doz kafeinin (6-7 fincan kahve) merkezi sinir sistemi ve dolaşım sistemini etkilediği bulunmuştur. Bu etkiler solunum hızlanması, kalp atım hızının artması (taşikardi), heyecanlılık, uykusuzluk, kulak çınlaması, huzursuzluk ve kalpte extrasistollerdir.

Bütün yararlarına rağmen, yarışmadan önce sinirli ve heyecanlı sporcular ile kafeinli içecek içme alışkanlığı olmayan sporcuların dikkatli olmaları gereklidir. Çünkü kafeine alışkın olmayan kişilerde mide bulantısı, sinirlilik, uykusuzluk gibi yan etkiler gösterebilir. Kahvenin yarışmadan 20-30 dakika önce içilmesi, miktarının 1-2 fincanı geçmemesi önerilmektedir. İçilen kahveye 1-2 çay kaşığı bal veya glikoz eklenebilir, isteğe göre sıcak ya da soğuk olarak içilebilir. □

ASPIRİN KALBI KUVETLENDİRİYOR

22071 doktor da yanılabilir mi? Herbiri kalp krizi tehlikesini azaltıp azaltılmayacağını belirlemek için her gün 325 milligram aspirin aldı. Tabi sonuçta da tehlike yanı yarıya azalmıştı (yarıya inmişti)

Harvard Üniversitesi'nce organize edilen bu çalışmada doktorların yarısı aspirin aldı. Bunlardan 189'u kalp krizi geçirmiş 18'i de ölümcül vaziyettedir. 4 yıl boyunca süren bu çalışmanın sonunda aspirin alanların sadece 104'ünde kalp krizi, ölümcül vaziyette olanların beşinde de ölümler görüldü. Doktorların hepsi de 40 ya da 40 yaşın üzerindeydiler.

New Scientist'ten çev.: İrfan POYRAZ.