

SPOR YAPIYORUZ

Sporcular Nasıl Beslenir?

Spor yaparken kimi zaman bazı malzemelere gerek duyarız. Kayak için kayaklarımız, futbol için topumuz ya da tenis için raketimiz olmazsa bu sporları yapamayız. Ancak tüm bu malzemelere sahip olsak bile yeterli enerjimiz yoksa spor yapmamız olanaksızdır.



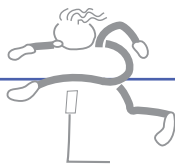
Tıpkı bir otomobilin ya da bir makinenin çalışabilmesi için yakıt gereksinim duyması gibi, vücudumuz da kendisi için gerekli olan enerjiyi besinlerden alır. Ancak sağlığımız için de çok önemli olan beslenme, "bulduğumuz tüm abur cuburları yemek"ten oldukça farklı ve özen isteyen bir konu. Özellikle spor yaparken daha fazla hareket ettiğimiz için, daha fazla enerjiye gerek duyarız. Bu nedenle de, bir sporcu için doğru beslenme çok önemlidir.

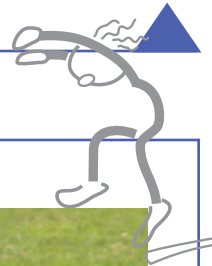
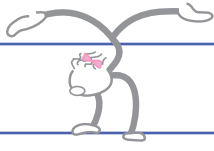
Doğru beslenme, karbonhidrat, protein, yağ ve vitaminlerin gerektiği kadar ve dengeli bir biçimde alınması anlamına gelir. Elbette herkesin fiziksel özellikleri ve gereksinimleri farklılık gösterebilir. Bu nedenle de beslenme ve egzersiz programları kişilere özel hazırlanır. Ancak, temelde gereksinim duyduğumuz şeyler aşağı yukarı benzerdir. Tüm çocuklar sağlıklı ve dengeli beslenmeli, vücudun büyüme çağına gereksinim duyduğu protein, vitamin, karbonhidrat ve yağlar gibi çeşitli besinlerden almalıdır. Vücudumuzun alması gereken pro-

tein daha çok et, yumurta ve süt ürünlerinde; karbonhidratlar tahıllarda; vitaminler ve mineraller çeşitli sebze ve meyvelerle kimi süt ürünlerinde; yağlarsa çeşitlerine göre hindistancevizi, mısır ya da ayçiçeği gibi bitkilerin yağlarında ve et, süt ve peynir gibi hayvansal besinlerde bulunur.

Nelere Gereksinim Duyarız?

Sporcular antrenman yaparken, yarış ya da karşılaşma sırasında normalde harcadıklarından daha fazla enerji harcarlar. Enerji kalori birimiyle ölçülür. 6 – 12 yaş arasındaki çocukların günlük kalori gereksinimi 1600 – 2500 kal'dir. Ancak, spor yapıyorsanız günlük kalori gereksininiz daha fazla olur. Bu, yaptığınız spora ve antrenman programınıza göre değişiklik gösterir. Örneğin, haftada kaç saat antrenman yaptığınız, almanız gereken kalori miktarı için önemlidir. Haftada 2 saat antrenman yapan bir çocukla, 12 saat yapanın alması gereken kalori miktarı farklıdır. Bununla birlikte, kalsiyum ve demir özellikle spor yapan çocukların beslen-





mesinde çok önemlidir. Kalsiyum, güçlü kemiklerinizin olmasına yardım eder. Bu sayede, ağır antrenman ve yarışmalarda zorlanan kemikleriniz kolay kırılmaz. Bir sporcu için çok önemli olan kalsiyum özellikle süt, yoğurt ve peynir gibi süt ürünlerinde ve kimi yeşil yapraklı sebzelerde ve portakal da bulunur. Sporcu beslenmesinde kalsiyum gibi önemli olan bir başka mineral de demir. Yeterince demir alamamış bir sporcu çok çabuk yorulur. Bu nedenle, et, yumurta ve kurutulmuş meyvelerden yeterli miktarda demir almak sporcular için çok önemlidir.

Sporcuları sık sık su içerken görürüz. Terlediğimizde derimiz aracılığıyla su kaybederiz. Bu nedenle, sporcular egzersiz yapmadan önce, egzersiz sırasında ve sonrasında bol miktarda sıvı tüketirler. Eğer aşırı su kaybedersek, istediğimiz gibi iyi koşamayız, sıçrayamayız, dengemizi yeterince iyi sağlayamayız; kısacası iyi performans gösteremeyiz. Aşırı su kaybı nedeniyle kendimizi hasta gibi hissederiz ve hemen kaybettiğimiz suyu yerine koymak için su ya da meyvesuyu gibi sıvılar içmemiz gerekir. Susuz kalmamak için antrenman, yarış ya da karşılaşma öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı alımı en iyi yöntemdir. Özellikle spor yapanların sıvı alımı için kesinlikle susamayı beklememeleri gerekir.

Spor yaparken vücudumuz bütün bir hafta boyunca tükettiği besinlerden elde ettiği enerjiyi kullanır. Ancak, spor yapmadan önce yediklerimiz de enerji açısından önemlidir. Eğer sporun hemen öncesinde karnımızı doyurursak vücudumuz egzersiz sırasında gereksinim duyacağımız enerjinin bir kısmını yediklerimizi sindirmek için harcadığından bu pek iyi olmaz. Bu nedenle, spor yapmaya



başlamadan 1,5 – 3 saat önce yemeğimizi yemiş olmamızda yarar var. Ancak, aç karnına da spor yapmak çok doğru olmaz. Bütün gün sürecek bir antrenmanınız ya da yarışınız varsa, yanınızda aralarda atıştırmak için minik sandviçler, meyve ya da az bir miktar kuruyemiş bulundurmanız iyi olabilir. Bununla birlikte, çok şekerli ya da fazla tuzlu besinler almak da doğru değildir. Şekerleme, çikolata ya da gazoz gibi besinlerde bulunan şeker çok çabuk kana karıştığı için kendinizi bir anda çok enerjik ve güçlü hissedersiniz ve gücünüzü hemen harcarsınız. Ancak, bu şekerin vücudunuzu terk etmesi de aynı çabuklukta olacağı için kendinizi bir süre sonra çok yorgun ve tükenmiş hissedebilirsiniz. Fazla tuzlu besinlerse vücutta su tutacağı için çok fazla susamanıza yol açar.

Kimi sporlar için vücut yapısı önemlidir. Örneğin, uzun boy, iri ya da ince bir vücut yapısı gerektiren sporlar olabilir. Ancak, sporcuların özellikle de çocukların, beslenme programları kilo kaybetmeyi ya da almayı hedefleyerek oluşturulmamalıdır. Çocuklar henüz büyüme çağında olduklarından, vücutları için gereken kaloriyi almaları çok önemlidir. Spor yapmak zaten hareket etmeyi sağladığı için, eğer fazla kalori alınmışsa bu kolaylıkla yakılabilir. Kimi öğünleri atlamak, gerekenden az ya da fazla kalori almak ya da yüksek protein alarak beslenmek gibi programlar, büyüme çağında olan ve spor yapan çocuklar için uygun değildir. Bir sporcu için izlenecek en akıllıca yol, dengeli ve doğru beslenmekten geçer.

Elif Yılmaz

Kaynaklar:

http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/sports.html
<http://www.amateur-sports.com/nutintro.htm>

