

AYRILMAZ İKİLİ: EGZERSİZ VE BESLENME

Herkes için olduğu gibi egzersiz yapan kişilerde enerji ve besin ögeleri ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanması çok önemlidir. İdeal vücut ağırlığına ulaşmak, istenilen yağ ve kas oranına sahip olmak için egzersiz ve beslenme kuşkusuz ayrılmaz bir ikili.

Yaptığımız vücut analizi ölçümlerinde spor yapan kişilerin beslenmesinde yaptığı hatalardan dolayı bazen vücut kompozisyonlarındaki değişimin istenilen düzeyde olmadığını görebiliyoruz. Örneğin; protein alımına oldukça dikkat ederken karbonhidratları ihmal edenlerde, beklenenin aksine kas kitlesinde kayıplarla karşılaşılabilir. Çünkü karbonhidrat alımının eksikliğine bağlı olarak kaslardaki glikojen depoları kullanılıyor. Bunun gibi durumlarla karşılaşmamak adına egzersiz yaparken beslenme konusunda bazı temel kuralların dışına çıkmamak gerekir.

Antrenmanların içeriğine, yoğunluğuna ve kişilerin vücut kompozisyonlarına göre değişmekle birlikte egzersiz yaparken beslenmede dikkat edilmesi gerekenler belirlidir.

Egzersiz Öncesi ve Sonrasında Beslenme

Egzersiz öncesinde beslenme

Egzersiz öncesi gerek duyulan enerji mutlaka karşılanmalıdır. Uzun süreli açlıktan sonra düşük kan şekeri ile spora başlamak, egzersiz sırasında performansı olumsuz yönde etkiler.

Egzersize başlamadan genellikle 2-4 saat önce ana öğün tüketilmelidir. Öğünün özelliği; yeterli sıvı, düşük yağ ve düşük posa (mide boşalmasını kolaylaştırmak ve gastrointestinal problemleri azaltmak için), yüksek karbonhidrat ve orta düzeyde protein içermesidir. Karbonhidrat türü olarak kana yavaş karışan ve kan şekeri uzun süre yüksek tutan düşük glisemik indeksli besinler (elma, şeftali, tam tahıllı ürünler...) tercih edilmelidir.

Egzersizden 30-60 dk öncesinde sindirimi çok zor olmayan ve miktarı az bir ara öğün ile de kan şekeri dengelenebilir.

Egzersiz öncesi (2- 4 saat önce) tüketilebilecek besinler:

Kahvaltı olarak;

- Üzerine bal sürülmüş tam tahıllı ekmek ve kaşar peyniri
- Peynirli tost + elma suyu
- Az yağlı süt ile hazırlanmış kahvaltı gevreği ve meyve
- Peynirli omlet , ekmek,domates(kabuğu soyulmuş)

Ana öğün olarak;

- Tavuk/ton balığı/peynir, domates-salatalık-marul ile hazırlanmış sandviç, meyve suyu/komposto
- Kıymalı/peynirli/ton balıklı makarna
- Izgara tavuk/ biftek, pirinç pilavı, buharda pişirilmiş sebze (gaz yapıcı olanlar – brokoli,brüksel lahanası gibi -hariç), ayran

30–60 dakika önce ara öğün olarak tüketebilecekleriniz:

- Taze mevsim meyveleri (elma, şeftali,muz...) + probiyotik yoğurt
- Kuru meyveler (kayısı, erik, üzüm...) + fındık,badem
- Sporcu içecekleri
- Taze sıkılmış veya %100 meyve suları , limonata + kepekli grisini
- Az yağlı meyveli yoğurt veya süt
- Pirinç patlağı ve müsli içeren barlar
- Az yağlı kek + süt

Egzersiz sonrasında beslenme

Kaslardaki glikojen depoları 1.5-2 saatlik bir egzersiz sonrasında boşalabilmekte ve bu depoların yerine konmasında en etkin yol, egzersiz sonrasında en kısa sürede (ilk 2 saat içinde) yüksek karbonhidratlı yiyeceklerin tüketilmesidir. Bunun yanında protein alımı da kas dokularının yapılanması adına önemlidir. Egzersiz sonrasındaki ilk 30 dakikada kişilerin ağırlık başına 1 g karbonhidrat ve 0.5 g protein içeren yiyecek tüketmesi, ilk 2 saat içerisinde daha yoğun karbonhidrat içeren bir öğün tüketmesi önerilmektedir. Ortalama en az 50 g. karbonhidrat ve 20 g. kadar protein içeren bir öğün toparlanma süreci için yeterlidir.

Egzersizin hemen sonrasında, yeterli karbonhidrat tüketimi toparlanma (rejenerasyon) için önemlidir. Egzersiz sonrası tüketilen karbonhidratın zamanı, glikojen sentez oranını etkilemektedir. Egzersizden hemen sonra karbonhidrat tüketimi (1-1.5 g/kg/ ilk 2 saatte), 2 saat sonra tüketime başlamaya göre daha yüksek glikojen deposuna sahip olmayı sağlamaktadır. Egzersiz sonrası en yüksek glikojen sentezinin; glikojen boşalmasına neden olan egzersizden hemen sonra tüketime başlayan, her 15 dakikada 0.4 g karbonhidrat/kg tüketenlerde olduğu saptanmıştır.

Egzersiz sonrası örnek menüler:

- Tavuklu veya Peynirli Sandviç + Ayran
- Izgara köfte /orta boy biftek + Makarna +Yoğurt
- Sötlü kahvaltı gevreğı ,ceviz ve muz
- Tavuk haşlama + Az yağlı pirinç pilavı
- Ton balıklı salata + Ekmek
- Zamanınız olmadığında ise yemek zamanına kadar, protein barlar , kefir veya süt yanında bir porsiyon mevsim meyvesinden yararlanabilirsiniz.

Sıvı Alımı

Vücut ağırlığının % 55- 70'ini su oluşturmaktadır. Egzersiz sırasında sıvı dengesini korumak optimal egzersiz performansı için çok önemlidir. Hafif dehidrasyon (vücuttaki sıvı kaybı) bile, performansı olumsuz yönde etkilemektedir

Sıvı Tüketimi ile İlgili Öneriler

*Sıvı tüketimi için susamayı beklemeyin.

*Egzersizden önceki 24 saat içinde, bol miktarda sıvı tüketilmelidir.

* Egzersizden 2-3 saat önce 400-600 ml sıvı tüketimi kişiye egzersiz öncesi optimal sıvı dengesini sağladığı gibi fazla sıvının idrarla atımı için de gerekli süreyi tanımaktadır.

* Özellikle sıcak ve nemli havalarda sıvı tüketiminizi daha da arttırın.

*Egzersiz başlangıcında ve sonrasında 15-20 dakika aralarla 150-350 ml sıvı tüketilerek, vücuttaki sıvı dengesi korunmaktadır.

*Sporcu içecekleri egzersiz sırasında az miktarda karbonhidrat ve terle kaybedilen mineralleri de sağladığı için bazı sporculara önerilmektedir. Özellikle 1 saat veya daha fazla süren müsabakalarda ve antrenmanlarda sporcu içeceklerinin kullanılması uygundur. Egzersiz sırasında kullanılan sporcu içeceklerinin % 4-8 oranda karbonhidrat içermesi önerilmektedir.

Bir bilgi: Kas Ağısına Karşı Zencefil !

Antrenmanınız ağrı ve sızıyla bitiyorsa ağrı kesici bir ilaç almak yerine, zencefilin doğal gücünden yararlanabilirsiniz. 2010 yılında 'Journal of Pain'de yayımlanan bir çalışmaya göre, güçlü bir enfeksiyon giderici olan zencefil, egzersiz sonrasındaki ağrıları azaltıyor. Aynı zamanda sertliğe ve şişliğe de iyi geliyor. Taze zencefili, havuç ve elma suyuyla veya sıcak suyla deneyebilirsiniz.

1/3 çay kaşığı toz zencefili veya kıyılmış taze zencefili bir fincan sıcak suya karıştırın. Dilerseniz içine 1 tatlı kaşığı bal ilave edin. Soğumaya bırakıp ılıdıktan sonra tüketin. Toz zencefili ayrıca kek ve kurabiyelerde, limonatada ve bazı yemeklerde de kullanabilirsiniz.