

KAZANMAK İÇİN YEMEK



Beslenme uzmanları, konuyla ilgili pratik ve hatta şaşırtıcı önerilerde bulunuyorlar.

Sana SIWOLOP

Atletler arası yemek tutkusu oldukça eski ve popüler bir gelenektir. Spor ve yemekle ilgili bilinen en eski mitolojik hikâye 2500 yıl öncesine dayanır. O tarihte Yunanlı atlet Dromeus'un diğer atletlere düzenli ve bol etli yemekler yemeği önerdiği söylenir. Dromeus'un etin kas oluşumuna yol açmasına inanması doğru, ama yiyeceği zafere götüreceğine inanması ise yanlıştır. Modern sportmenlerin

kendilerine özgü yeme formülleri vardır. Babe Ruth, düzenli olarak viski ile pırzola; bira ile sosis yedi. Los Angeles, Rams takımının eski defans oyuncusu Fred Dryer, haftada 70 çiğ yumurta içerdi.

Bugün atletler buğday yağı, lesitin ve arı polenlerinden, jelatin, deniz yosunları ve mayalara kadar her çeşit gıdanın ne yararları olabileceğini yakından izliyorlar. Atletler, yiyecek başarıya ve zafere ulaşabilirler mi? Çoğu gıda uzmanları, tek başına hiçbir yiyeceğin atletik performansı etkileyemeyeceğine; ama bazı gıda maddelerinin sağlıklı yaşam için, diğerlerinin de yarışmalarda gerekli olan dayanıklılığı arttırmak için gerekli olduğuna inanıyorlar. Bazı yiyecekler veya diğerlerinin çokça alınması performansı azaltabilir; ama hiçbir formül, 46 kiloluk çelimsiz birini dekaton şampiyonu haline getiremez. Syracuse Üniversitesi'nin beslenme profesörlerinden Sarah Short, "Sihirli bir diyet yoktur. Fizik bakımından kursosuz olmak için iyi bir genetik özellik, vücudu iyi çalıştırmak ve dengeli rejim gereklidir" demektedir.

Atletler sürekli olarak, kazanmayı sağlayacak bir formül bulma çabındadırlar. Şu anda çoğu için sihirli kelime karbonhidratlardır. Karbonhidratların faydasına inananlar, bu grup içinde yediklerini dikkatle seçiyor, genellikle bileşik nişasta içerenleri (ekmek, pasta, patates), basit şekerlerle (şeker veya meşrubat) birlikte yiyorlar. Vücut, çoğu bileşik molekül zincirli nişastaları, basit şekerlerden daha yavaş çözümlenebiliyor. Aslında bir parça şeker, insülinin boşalmasına ve bitkinliğe neden olarak, vücudun kan şekeri oranını düşürebiliyor. Bileşik karbonhidrat rejimini seçenlerden biri de New Yorklu koşucu Tarak Kauff'tur. Kauff geçen yıl, 50 eyaletten geçen 8.000 millik yolu, böyle bir perhizle koştu.

Gün boyunca; yürüyüş gibi egzersizler için kaslar gerekli enerjili yağlardan alır. Fakat egzersizler yoğunlaştıkça, kaslar daha etkili bir enerji kaynağına, glikojene yönelirler. Glikojenler, kas hücreleri ve karaciğerde birikmiş karbonhidratlardan oluşur. Eğer glikojen deposu yoksas; vücut, yağ ve protein yakmak zorunda kalır ki, bu sağlıksız bir alternatiftir. Karbon-

hidrat yokluğunda, yağlar yeterli derecede yanamaz ve vücutta bitkinlik ve bulantıya neden olan toksik artıklar bırakır. Bundan başka, tek başına protein de yetersiz bir enerji kaynağıdır. Yalnızca üçte biri enerjiye dönüşebilir ve geri kalan kısmı, nitrojen halinde vücuttan atılır. Nitrojen birikimi ise böbrekler için aşırı çalışma gerektirir.

Vücutta ancak belirli oranda glikojen depolanabilir. Bu, genellikle 85 gram kadardır. Sakin bir yaşantısı olan kişi için bu miktar, yarım günlük enerji kaynağıdır. Ama beş dakikada bir mil koşan bir maratoncu, bir buçuk saat içinde tüm glikojen stokunu eritir. Buna bağlı olarak bitkinlik, baş dönmesi ve koordinasyon bozuklukları başlar. Koşucular bu durum için 'duvara çarpma' deyimini kullanırlar.

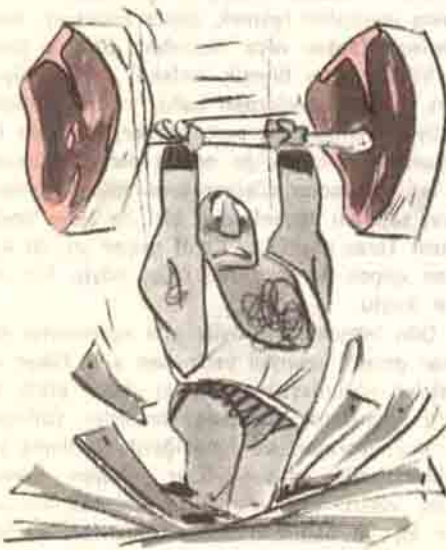
Atletlerin, duvara çarpma noktasını biraz daha uzakta tutmak için başvurdukları bir çare, İsveçli fizyolojist Eric Hultman tarafından ortaya atılan karbonhidrat yüklemesidir. 1960'larda kayakçıların nasıl daha fazla glikojen depolayabilecekleri hakkında bir araştırma yaparken Hultman, yepyeni bir egzersiz-gıda rejimi keşfetti. Yarışmadan önceki birkaç gün boyunca az karbonhidratlı gıda verilen ve yoğun olarak çalıştırılıp, kaslarındaki glikojenin tüketilmesi sağlanan atlete, daha sonra tam yarışma öncesi karbonhidrat yüklemesi yapıldığında, bunların glikojen depolarının normale oranla iki hatta üç katına ulaştığı gözlemlendi. Ani karbonhidrat yüklemesi her nasılsa glikojen oluşumuna ve depolanmasına yarayan enzimlerin artmasına neden olmuştu. Rutgers Tıp Okulu'nun beslenme uzmanlarından Marilyn Schorin, önemli



olan noktanın normal birikimi arttırmak ve böylece süper yüklü kaslar yaratmak olduğunu söylemektedir.

Karbonhidrat yüklemesi, herkes için geçerli olmamakla beraber işe yarar görünmektedir. Rejim, özellikle bisiklet, yüzme, kros ski ve uzun koşular gibi dallarda; yani üç-dört saat yoğun enerji kaybına neden olan yarışlarda çok yararlıdır. Öte yandan, futbol gibi ara vermeden bir saatten fazla oynanmayan spor dallarında, atletlere karbonhidrat yüklemesi yapılması gereksizdir. Ama uzun süreli spor faaliyetlerinin oyuncularının bile, önceden karbonhidrat açlığına sokulmaları gereksiz olabilir. Indiana'daki Ball Eyalet Üniversitesi İnsan Performansı Laboratuvarı'ndan araştırmacılar, iyi eğitilmiş atletlerin yarıştan önceki birkaç gün yoğun karbonhidrat rejimi uyguladıklarında sonuçta, karbonhidrat açlığına girip sonra yiyenler kadar başarılı olduklarını ispatlamışlardır. Onlar ve diğer birçok araştırmacılar, başarıda en önemli noktanın, atletin iyi eğitilmiş oluşu görüşünde birleşmektedirler. Ancak böylelikle, korkulan 'duvara çarpma' durumu geciktirilebilir. Yarışma öncesi eğitim, vücudu adeta karbonhidrat birikimine ve yağları yakan enzimlerin artışına zorlamaktadır.

Bazı atletlerin, proteini azaltıp karbonhidrat rejimine yönelmeyi yine de beğenmemesine karşın, yıllardır atletlerin daha az protein yemelerine uğraşan beslenme uzmanları, karbonhidrat rejiminden çok memnunlar. Spor ve beslenme uzmanı Robert Haas, bu konuda şöyle demektedir: "Atletlerin gereksiz yere tükettikleri gıdaların başında protein gelir. Hemen hemen tüm atletler, normal gereksinimlerinin üç-beş katı fazla protein alırlar. Bunların çoğu ise ya vücuttan atılır ya da yağ birikimlerine neden olur."



Çok fazla protein zararlıdır. Vücudun dehidratasyonuna (susuz kalmasına) ve böbreklerin zamanından önce yaşlanmasına yol açar. Ayrıca yüksek proteinli rejimler, vücuttaki kalsiyumun atılmasına neden olur. Oysa kalsiyum, kemikleri sağlamlaştıran ve önaran bir mineraldir. Bazı uzmanlar atletlerin, sakın yaşam süren kişilerden daha fazla proteine gereksinimleri olmadığını savunmaktalar. Fizyolojist William Evans da genelde bu kanıda olmakla beraber, protein sorununun henüz tam olarak açıklığa kavuşmadığına da işaret etmektedir. Evans, iki saat bisiklete binmek gibi yoğun enerji kaybına yol açan bir faaliyette bulunan bir atletin, vücuttaki amino asitlerden olan lösin'in % 90'ını harcadığını gözlemiştir. Ama normalde her Amerikalı, önerilen 60 gramın hemen hemen iki katı, 100 gram protein yediği için, Evans, endişelenecek bir şey olmadığını söylemektedir. Yalnızca yoğun çalışmalar yapan atletler dikkatli olmalıdır; çünkü aldıklarından fazla proteini harcıyor olabilirler. Vücut gereksinimi olan proteini, karaciğer ve diğer iç organlardan sağlamaya çalışır ve bu durumda nitrojen düzeni, bağışıklık sistemi, kas oluşumu bozulur.

Sporu ve yarışma dışı egzersizleri ciddiye alanlar, beslenme uzmanlarının aşağıdaki öğütlerine kulak vermelidirler.

BOŞUNA ALINAN VİTAMİNLER

Yüksek dozda alınan vitaminlerin, atletlerin daha hızlı veya daha uzun süre koşmalarına neden olduğu konusunda hiçbir kanıt yoktur. Ama C, D veya B vitaminlerinin eksikliklerinin, performansı azalttığı kesindir. İşini ciddiye alan sporcular, enerji kayıplarını karşılamak için çok yediklerinden, pek fazla vitamin ve mineral eksikliği ile karşılaşmazlar. Bunların arasında sık sık sözü edilen E vitamini de vardır. Bazı araştırmacılar, besinlerin oksijenli ortamda yakılmasına yarayan E vitamininin fazlasının, performan-

sı arttırdığını savunurlar. Ama, beslenme uzmanı Sarah Short, E vitamininin buna bile yaradığına inanmakta ve "Atletler paralarını boşuna harcamasınlar" demektedir. Maryland Üniversitesi'nde asistan profesör olan Gabe Mirkin ise, atletlerin dünyanın en pahalı idrarına sahip olduklarını eklemektedir.

TUZ TABLETLERİ GEREKSİZ VE HATTA ZARARLI OLABİLİR

Egzersizler tuz ve su kaybına neden olur; ama tuz, normal bir gıda rejimi ile kolayca tekrar yerine konabilir. Tuz tabletleri, kandaki tuz konsantrasyonunu artırarak, hem kalbi hem de bu fazlalığı atmaya çalışan böbrekleri sıkıntıya sokarlar. Diğer olumsuz etkenler arasında, tuzun çalışan kaslardaki suyu tüketmesi ve böylece kasların faaliyetlerini azaltması, midede su birikimine yol açarak, bulantı yaratması sayılabilir.

EN İYİ İÇECEK SUDUR

Atletler, genellikle bol sıvı alırlar; ama neyi ne zaman içtiklerine de dikkat etmek zorundadırlar. Sıvılar, özellikle yarışmadan önce ve daha az oranlarda da yarışma süresince, midenin boşalma oranı azaldıkça alınmalıdır. Short, "Su, boşalma oranını daha da yavaşlatan şekerli içeceklerden daha iyidir" der. Soğuk su, sıcaktan daha çabuk emildiği için daha iyidir. Enerji verdiği söylenen bazı içecekler, standartlara pek uygun değildir; çünkü aşırı şekerli ve tuzludurlar. Bu da, mide kramplarına, bulantıya, hatta dehidratasyona yol açabilir.

KAHVE YARARLI OLABİLİR

Son çalışmalara göre, bir miktar kafeinin (kafaca iki fincan kahve), dayanıklılığı arttırdığı belirtilmektedir. Kafein, glikojen stoklarını korumakta iki işe yarar: Karbonhidratların yakılmasına neden olan enzimlerin çalışmalarını engeller ve kandaki yağları parçalayarak, kaslara enerji olarak kazandırır.

ALKOLÜN OLUMSUZ ETKİSİ

Araba kullanan bir kişi için çok tehlikeli olabilecek oranda alınan alkolün, (bir saat içinde alınan dört bira kadar) atletik performansı hiç veya hemen hemen hiç etkilemediği görülür. En azından, oksijenlenme ve kasların dayanıklılığında bir farklılık oluşmamaktadır. Öte yandan, azıcık bir doz alkol bile, el-göz koordinasyonunu bozabilmekte veya reaksiyonları geciktirmektedir. Birkaç bira maratoncuyla hiç etkilemediği halde, topu belli bir hedefe atmaya ya da gelen topu yakalamaya çalışan oyuncuların performanslarını oldukça azaltabilir.

Discover'den çeviren : GÜL KESKİL

