



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODÜL 2

Kişinin kendi psikolojik-fiziksel sağlığı ve ulusal sosyal ve sağlık harcamalarını kontrol altında tutmak için spor yapmayı teşvik etmek



Bölüm 8

Beslenme

Diyet terimi, vücudumuza koyduğumuz her katı ve sıvı maddeyi ifade eder.

Bu nedenle diyetler, aynı miktarda yiyecek tüketirken vücut ağırlığını koruyarak, azaltarak veya artırarak, farklı maddelerin kalori alımına bağlı olarak **normal, hipo veya hiper** kalori olabilir.

Sağlıklı bir şeker, yağ ve protein dengesinin yanı sıra su, mineral ve vitamin içeriyorlarsa diyetler **dengeli** kabul edilir.



Örneğin Akdeniz diyeti, yağlardan (% 25) ve proteinlerden (% 15) daha yüksek oranda şeker (% 60) ile karakterize edilir.

Dengeli diyetler, vücutta dengesizlikler yaratmadan uzun bir süre takip edilebilir.

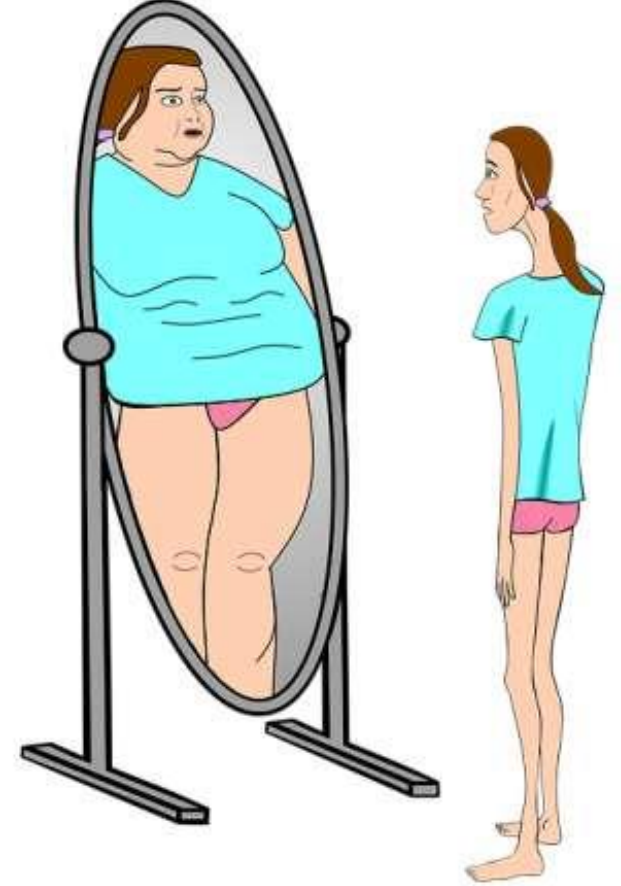
Örneğin bir bileşen lehine patolojiler nedeniyle dengesiz olabilecek başka diyet türleri de vardır (örneğin, şeker hastaları **hipoglisemik** bir diyetle sahipken vücut geliştiriciler **yüksek proteinli** bir diyet uygulayacaktır).



Organizmamızın kontrol etmesi gereken en karmaşık yönlerinden biri açlık / tokluk hissidir.

Hem mekanik (örn. **Mide şişkinliği**) hem de kimyasal (örn. **Kan şekeri**) sonsuz sayıda merkezi ve çevresel kontrol ve mesaj içerir.

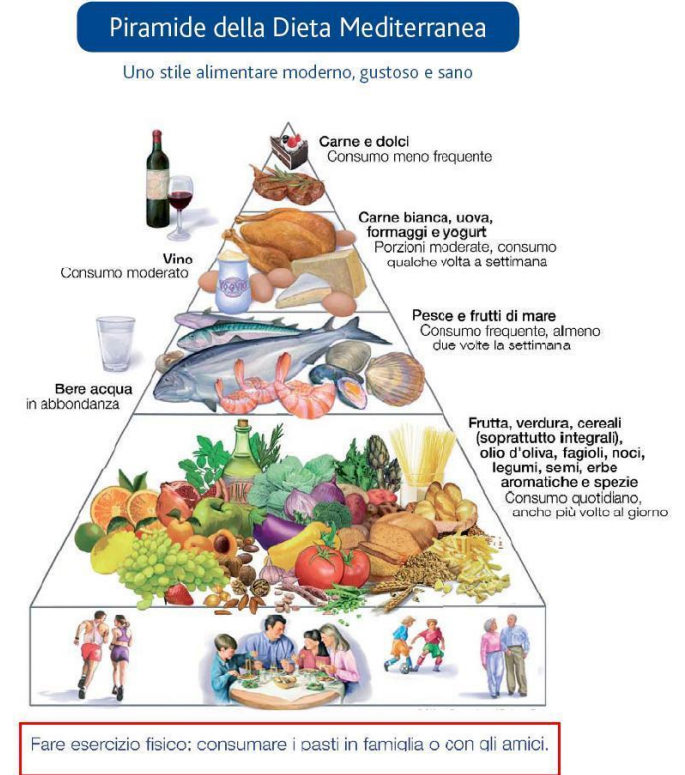
Ek olarak, **sosyal faktörler**, aile veya ulusal alışkanlıklar, kültür ve bilgi ile kitle iletişim araçlarının baskısı ve genel olarak beden ve refah ile ilgili önerilen modeller günümüzde çok önemli faktörlerdir.



Uluslararası toplum tarafından bilimsel olarak kanıtlanan ve kabul edilen şey, ideal **fiziksel aktivite** ile birleştirilen doğru bir diyetin, en yaygın patolojileri **önlemek için en iyi ön koşul olduğudur**.

Sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için pek çok alanda, muhtemelen en başarılısı **besin piramidi** olan bir dizi reklam kampanyası düzenlenmiştir.

Besin piramidine göre tabanındaki yiyecekler daha sık kullanılmalı, üsttekiler ise düşük tüketim için önerilmektedir.



Her diyet, mükemmel bir sindirim için uyulması gereken **genel gıda hijyeni kuralları** sağlar.

Toplam kalori alımı, iş etkinliği dikkate alınarak en az beş parçaya (kahvaltı, atıştırmalık, öğle yemeği, akşam yemeği) bölünmelidir.

Gıdanın kaynağında iyi kalitesi, hazırlama / pişirme yöntemi ve gıdanın görsel, koku ve tat etkisi kontrol edilmelidir.

Yemekler daima sessiz bir ortamda yenmelidir..



Faaliyetin türüne bağılı olarak, yarışma öncesi, yarışma ve yarışma sonrası diyetleri birbirinden ayırmalıyız :

- **Yarışma öncesi diyetler** bir aktiviteden önce sürdürülmeli ve bu nedenle alım ile antrenman / yarış arasındaki süre ve bunların süreleri hesaba katılmalıdır.
- **Yarışma diyetleri**, uzun süreli aktivitelerde gerekli olan kaloringin aktivite sırasında alınması ile ilgilidir.
- **Yarışma sonrası diyetler**, aktiviteden sonra katı veya sıvı gıdaların tazelenmesi ve yenilenmesi ile ilgilidir.



Dengeli bir beslenme, aynı zamanda, kalori sağlamayan ancak yaşam için gerekli olan **su, mineral tuzları ve vitaminlerin** doğru şekilde alınmasını gerektirir.

Kayıplara bağılı olarak su her zaman yenilenmelidir: Yetersiz miktarda su, genellikle aktivite sırasında düşük performansın ilk nedenidir.

Hayati fizyolojik aktiviteler için bir dizi mineral tuz (örn. Demir / hemoglobin) gereklidir.

Yetersiz vitamin alımı (yaşam için gerekli olan aminler) bir takım patolojilere yol açabilir.



Günümüzde gelişmiş ülkelerde diyetler genel olarak tüm temel bileşenleri içermektedir.

Belirli hastalıklarda (örn. Bağırsak emilim bozukluğu veya aşırı adet kanaması) veya dengesiz katı diyetlerde belirli eksiklikler ortaya çıkabilir.

Sonraki patolojilere veya özel ihtiyaçlara yol açabilecek önemli eksiklikler durumunda, diyetle birleştirilecek ürünlerle takviye bu nedenle önerilebilir ve faydalı olabilir.

The easiest way to calculate how many calories we consume in relation to what we eat is to **weigh ourselves**.

Weight is indeed the most elementary and easiest evaluation method to use; however, even in this simple operation you need to pay attention to the weigh station used (which should always be the same and calibrated), the time of weighing in relation to food intake, the period of the menstrual cycle, physical activity etc.

Professional athletes, in particular climatic conditions, can lose a few kilos of water, which are quickly replenished in the recovery phase.



There are also several ways of assessing the percentage of **lean mass** compared to the **fat** mass of the total weight.

The body mass index (BMI) is a very simple method using a formula correlating weight and height in adults.

Plicometry (assessment of fat folds with an ad hoc measuring device) is very simple to use, but there are also more complex methods such as those using **bioimpedantiometry**.

However, each figure must be assessed/interpreted depending on constitution, age, sex and other factors and is not just a number.

Keywords

Diyet

Hipoglisemik

Hiperproteik

Dengeli

Besin piramidi

Vitaminler

Mineral tuzlar

Sosyal faktörler

Egzersiz yapmak

Yeniden bütünleşme



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

