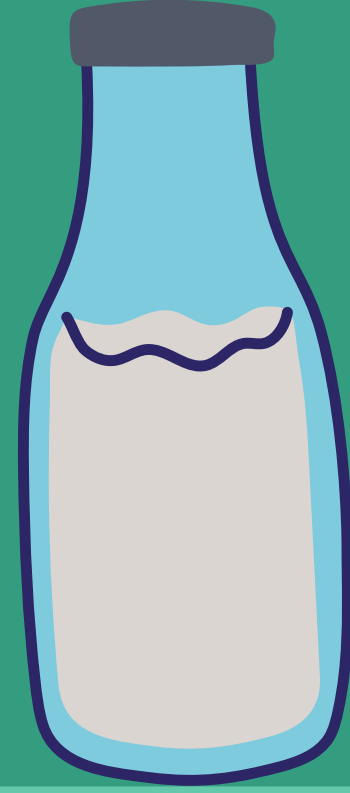
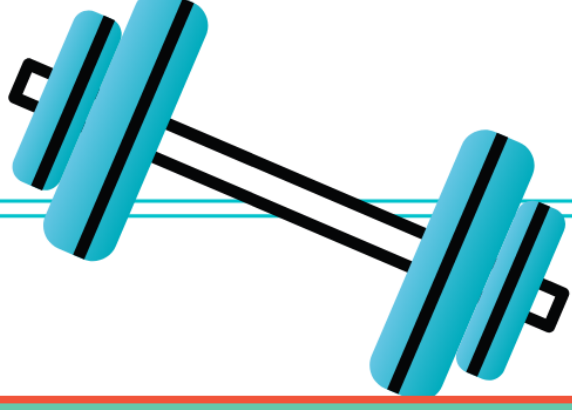


# PROTEİN TOZLARI



## HANGİ PROTEİN?

- **PROTEİN KALİTESİ**  
(lösin gibi elzem amino asitler?)
- **EMİLİM HIZI**  
(whey-kazein?)
- **TÜKETİM ZAMANLAMASI**  
(egzersiz öncesi-sonrası?)
- **MİKTAR VE ALIM SIKLIĞI**  
(öğünlere yayarak?)

Proteinlerin, egzersiz süresince enerjiye katkısı çok azdır. Sadece uzun süreli egzersizlerde özellikle dallı zincirli amino asitlerin enerjiye katkısı artmaktadır (%2-5 oranında).

Süt bazlı proteinlerin dayanıklılık egzersizleri sonrasında tüketilmesinin, kas kuvveti ve kütlesinin artırılmasında etkili olduğu gösterilmektedir.

**Sporcuların çoğunda bazı özel durumlarda protein gereksiniminin karşılanması güçleşmektedir.**

- Genç sporcularda hem kas çalışması, hem de büyüme için daha fazla gereksinim vardır.
- İstenen vücut ağırlığına veya vücut tipine ulaşması gereken sporcularda besin alımının kısıtlanması gerektiği durumlarda gereksinim artmaktadır.
- Vejetaryen sporcularda hayvansal besin kaynakları tüketilmemektedir.

**Bu durum bireyleri bilinçsiz olarak besin dışı protein takviyelerine yöneltebilmektedir.**

Protein tozları üst düzey sporcularda ancak beslenmenin yetersiz kaldığı durumlarda önerilmektedir. Bununla birlikte bireylerin günlük egzersiz rutinlerinin olması bu bireyleri sporcu yapmayacağı unutulmamalıdır. Özellikle kas geliştirme çalışması yapan bir çok erkek bireyin bilinçsiz olarak protein tozlarına yöneltildiğini gözlemlemekteyiz.

Çoğu zaman bu bireylerin günlük protein gereksinimleri besinlerle sağlanabilmektedir. Bu dengeyi iyi kurmak önemlidir.

- **Nitekim fazla aldığımız proteinler;** özellikle istenilen egzersiz yoğunluğuna ulaşamadığında karaciğer ve böbreklerin daha fazla yorulmasına ve vücuttan kalsiyum atımına da neden olmaktadır.
- **Yine aşırı miktarlarda protein alımı** idrarla nitrojen atımıyla birlikte su kaybına da yol açarak dehidrasyona neden olur.

Şunu da unutmamalıyız ki egzersiz süresince odak noktası sadece proteinler olmamalı, besinleri sadece protein kaynağı olarak değil elzem aminoasit kaynaklarının yanı sıra demir, çinko, yağ asitleri gibi diğer önemli besin öğelerinin kaynağı olarak da görmeliyiz.

**Bu bakış açısı egzersiz performansı için daha olumlu sonuçlara neden olacaktır.**

**Dyt. Esmanur KAYA**