

BESİN ÖZLERİ

Temel gıda maddelerinin haricinde çok daha önemli ve değerli besin özleri vardır. Bu da daha çok amatör yada profesyonel spor yapanları yakından ilgilendiren bir konudur.

L-KARNİTİN :

Özellikle yağ maddelerinin değişiminde önemli fonksiyon ve işlevlere sahiptir. Bu nedenle hem spor yaparken hem de diyet uygularken büyük anlam taşımaktadır. Vücut yağ yakmak istediği zaman derhal yağ deposunu harekete geçirir ve böylece enerji üretmeye başlar. Vücudun enerji üretmeye başladığı yerler Mitokhondria dediğimiz küçük enerji santral hücreleridir. İnsan vücudu bu transfer mekanizmasını, yağı tek başına hücre duvarından ve Mitokhondria enerji santralinden geçirirken mükemmel şekilde tamamlar. Karnitin adeta yağı sırtında taşıyarak hücrelerin içine yerleştirir. Karnitin, vücut tarafından alınan besinlerin bünyesinde bulunan amino asitlerden oluşturulur ve ayrıca bazı besinlerde özellikle "et" içinde hazır bulunmaktadır. Bu yüzden carnis=et olarak bilinir.

Peki neden özellikle ilave olarak Karnitin?

Normal şartlar altında kendine has hazırlanmış ürünlerin veya diğer besinlerin içermiş olduğu Karnitin yeterlidir. Ama diyet halinde iken insanın bünyesinde yükselen yağ gelişim maddeleri vücuttan Karnitin eksikliğinden dolayı daralarak (zor) atılır. Bunun sebebi, vücudun kendine ait Karnitin rezervinin yetersiz kalmasıdır. Bu nedenle ilave olarak alınması gereken Karnitin yağın transferini üstlenmiş olur ve vücutta rezervde olan karbonhidrat miktarı korunur.

JELATİN :

Jelatin, yüksek derecede Hidroksiprolin içerikli bir proteindir. Kıkırdak, katılgan dokular, deri, saç ve tırnaklar için esas yardımcı ve destekleyici bir nevi amino asittir. Gerçi vücut amino asitleri kendi bünyesinde oluşturmaktadır ama bunların uygun bir şekilde anabolizma edilmesi gerekmektedir. Antreman sırasında eklem problemlerinin çözümüne ve kıkırdak yenilenmesine oldukça destek sağlar. Ayrıca yapılaşma proteinlerine yüksek derecede yardımcı olur. Kollagen-Protein'den oluşan Hidrolizat diye adlandırılan maddelerin Jelatin içinde bulunmasına dikkat ediniz. Çünkü vücut tarafından daha kolay ve daha iyi bir şekilde değerlendirilir.

LESİTİN :

Lesitin'in anlamı yağ çeşitleri ile bağlantılıdır (Fosfolipide). Hücrelerin yapılaşmasını sağlar ve böylece beyin ve sinir sistemlerinin fonksiyonlarına büyük fayda ve destek sağlar. İnsan vücudu bu özü kendi bünyesinde üretebilir veya alınan gıdalardan tedarik eder. Strese karşı ve yoğun antreman sonrası gıdalarla alınmalıdır.

KREATİN :

Araştırmalar sonucunda yaban kedilerinin kas hücrelerinde yüksek derecede Kreatin-Fosfat üretilmekte olduğu belirlenmiştir. Bu anlayışı insanlara aktarmak gerekirse yoğun spor yapan ve vücut geliştirme ile uğraşan kişiler için büyük bir anlam taşımaktadır. Vücut, karbonhidrat ve yağ yakarken ayırdığı enerjiyi kendi bünyesinde depolayarak Adenosin-tri-fosfat (ATP) yapımında kullanır. ATP moleküllerinin bölünmelerinden elde edilen enerji vücudun enerjiye ihtiyaç duyduğu bölgede kullanılır. Yoğun çalışma veya spor sonrası ATP kasların ihtiyaçlarına cevap veremez ve acilen Kreatin-Fosfat gereksinimi doğar. İlave olarak alınan Kreatin kendini hemen depolar ve ihtiyaç esnasında kullanıma girer. Kreatin alımından sonra depolanan Kreatin-Fosfat miktarında artma gözlenir ve bu da derhal kas hücrelerine giderek daha uzun ve ağır olan antremanlarda başarılı ve performanslı bir gelişim sağlar. Amerika ve İsveç'te yapılan araştırmalar göstermiştir ki, Kreatin-Fosfat miktarındaki artma antreman seviyelerinde %30 yükselme sağlamakta ve çok daha kısa zamanda yağ bağlamadan kaslarda ortalamanın üzerinde bir gelişme gözlenmektedir.