

Optimum Enerji İhtiyacının Karşılanması

Sporcular için yapılaşmayı sağlayan en önemli faktör enerjidir. İnsan vücudu protein, karbonhidrat ve yağlardan rahatlıkla gerekli enerjiyi kazanabilir.

1 gr protein veya 1 gr karbonhidrat vücuda 4 kcal, 1 gr yağ ise 9 gr enerji sağlamaktadır.

Bu göstermektedir ki yağlar tam bir enerji kaynağıdır. Hayır, maalesef öyle değil. Çünkü vücudun yağı enerjiye dönüştürmesi uzun zaman alır, şöyle ki: Vücut alınan yağların %20'sini 30 dakika içinde, %80'ini 60 dakika içinde enerjiye dönüştürmektedir. Ama protein, vücutta çok yoğun bir işlem sonrası enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır.

Sonuç olarak, formda kalabilmek için yapılan sporlarda ve diğer antreman ve aktivitelerde vücudun gerekli enerji ihtiyacının büyük bir bölümü Karbonhidrat, Arginin ve Ornitin tarafından karşılanmaktadır.

En Performanslı Enerji?

Karbonhidratların çoğu hazmedilebilir formdadır ve direk olarak kana karışır. Besinlerdeki yağların hazmedilmesi ise zordur ve bu nedenle kandaki lenfler üzerinden doğru yağ depolarına transfer edilirler. En son yapılan araştırmalar sonucunda vücuttaki yağ bağlanmalarının sadece fazla kalori almaktan kaynaklanmadığı ortaya çıkmıştır.

İnsan vücudunun yağlı yemeklerden aldığı yağ oranı, yüksek değerlerde karbonhidrat içerikli besinlerden aldığı yağ oranına kıyasla daha fazla düzeye ulaşmaktadır. Vücudun günlük 8 gr'dan daha fazla yağ ihtiyacı olmadığı için yağ oranı ve yağ asiti yüksek olan gıdalardan kaçınılmalıdır. Bu konuda size enerji özlü konsantre besinleri tavsiye ederiz.

Ne Kadar Enerji İhtiyacınız Var?

Yaşam için gerekli enerji ihtiyacı, verilen donelere göre hesaplanan temel enerji ve onun üzerindeki enerji ihtiyacıdır. Temel enerji, bedeni canlı tutma, taşıma ve fonksiyonlarını yerine getirmek için gerekli olan enerjidir. (Bayanlarda daha fazla yağ olduğundan dolayı bu oran %10 azalır ve yaş ilerledikçe insan vücudundaki anabolizmaların değişimi yavaşlar böylece bu oran daha da düşer.)

- Temel Enerji = Vücut Ağırlığı x 24

Kas geliştirmek için ihtiyaç duyduğunuz kalori miktarını bulmak için ikinci aşamada bulunan rakamla aşağıdaki

	yavaş	bir	metabolizmanız	çarpın.
1.6				varsa
1.7	ortalama	hızda	bir	metabolizmanız
1.8	çok hızlı bir	metabolizmanız	varsa	

- Mesela ortalama hızda bir metabolizmanız varsa ve 90 kg iseniz:

1. $90 \times 24 = 2160$ kalori temel enerji ihtiyacınızdır.
2. $2160 \times 1.7 = 3672$ kalori toplam enerji ihtiyacınızdır.

