

## BESLENME, İDMAN VE SAĞLIK

Editör'den

Hipokrat (M.Ö. 5. YY.) sağlıklı yaşamın temel ilkesini şöyle açıklamıştır. "Sağlıklı yaşam, bireyin temel yapısını (kalıtımı) ve değişik besinlerin (doğal ve işlenmiş) gücünün bilinmesini gerektirir. Ancak, beslenme tek başına, sağlıklı yaşam için yeterli değildir. İdmanda yapılmalıdır ve her iki faktörün sağlığı etkilediği bilinmelidir. İkisinin bileşiminin oluşturduğu rejim; mevsimlere, iklim özelliğine, bireyin yaşına ve ev koşullarına uygun olmalıdır. Beslenmede veya idmanda bir yetersizlik olduğunda beden hastalanır."

Düzenli idmanın, yaşamın değişik dönemlerinde sağladığı yararlar şöyle özetlenebilir. Çocukluk ve ergenlik döneminde; kas gücünü ve dayanıklılığı artırır, şişmanlık riskini azaltır, yaralanma riskini azaltır, yetişkin ve yaşlılıkta oluşabilecek kemik bozuklukları ve koroner kalp hastalıkları riskini azaltır, belirli hastalıkların iyileşmesinde yardımcı olur.

Orta yaş döneminde; koroner kalp hastalığı ve diğer kronik hastalıkların riskini azaltır, belirli hastalıkların iyileşmesinde yarar sağlar.

Yaşlılık döneminde; kardiyovasküler uyumu, kas gücünü ve koordinasyonu artırarak tek başına yaşama yeteneğini artırır, osteoporozis gibi kemik bozukluklarının oluşumunu azaltır, diğer bazı kronik hastalıkların riskini azaltır, bazı hastalıkların iyileşmesinde yardımcı olur.

Bireylere ve gruplara koruyucu ve iyileştirici diyet önerileri yapılırken, ilk önce fiziksel aktivite düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları soruşturulmalıdır. Fiziksel aktiviteleri çok düşükse, yaşam tarzlarına göre yapabilecekleri aktiviteler önerilmelidir. Örneğin, günde 45 ile 60 dakika yürüyüş birçok kişi tarafından uygulanabilir. Daha sonra beslenme alışkanlıklarına göre aldıkları enerji miktarı tahmin edilerek diyetle yapılacak değişiklikler açıklanmalıdır.

Günümüzde birçok kişi bir süre rejim yaparak zayıflamakta, daha sonra rejimi bırakarak tekrar kilo almaktadırlar. Özellikle çok düşük kalorili diyetle kısa sürede

gerçekleşen zayıflamalarda, diyete son verildiğinde daha hızlı kilo alımı olmaktadır. Böylece bir tür kilo siklusu oluşmaktadır. Beden ağırlığındaki bu azalış ve artışlar sağlık açısından sakıncalıdır. Zayıflama diyeti fiziksel hareket artışı ile birlikte uygulandığında, beden yağsız kütesinin kaybı önlenmekte, beden ağırlığı ile besin alım ilişkisi iyi bir şekilde kontrol edilebilmektedir. Zayıflama diyeti, hatalı beslenme ve yemek pişirme alışkanlıklarını düzelterek nitelikte olmalı ve beden hareketinin artışı ile birlikte uygulanmalıdır. Fiziksel hareket veya idman sağlıkla ilgili ve performansla ilgili olmak üzere iki amaca yöneliktir. Sağlıkla ilgili idman bütün beden işlevlerinin ahenk içinde çalışmasını amaçlar. Performansla ilgili idman ise kasların daha hızlı, güçlü ve dengeli hareket etmesini dolayısıyla sporla ilgili yeteneklerin gelişmesini amaçlar. Çoğu kişi için beslenme ve idmanın birinci amacı sağlığı korumak ve geliştirmektir. Sporcular ise sağlığı koruma ve geliştirme yanında performansı arttırmaya yönelik ek beden alıştırmaları yapmak zorundadırlar.

Sağlıklı yaşam için uyulacak başlıca kurallar:

1- Açlıktan ve oburluktan kaçınılıp belirli yaşa, cinsiyete, çalışma ve özel duruma uygun şekilde yeterli ve dengeli beslenilmelidir.

2- Hareketsizlikten kaçınılıp her gün düzenli beden hareketi (idman) yapılmalıdır. Böylece harcanan enerji kadar enerji alınarak boya uygun beden ağırlığı yaşam boyu korunabilmektedir. Boya uygun beden ağırlığının belirlenmesinde "Beden Kitle İndeksi-BKİ" kullanılır.  $BKİ = \frac{Ağırlık-kg}{Boy-m^2}$  BKİ değeri 20-25 arasında tutulmalıdır.

3- Besinleri besleyici değerlerini azaltmayacak, sağlık bozucu duruma gelmeyecek şekilde hazırlamalı, pişirmeli ve saklamalıdır.

**Prof. Dr. Ayşe BAYSAL**