



AKTEAM

SPOR BİLİMLERİ REHBERİ

Bolum 1: Protein ve Diyet

Neden Diyetlerde Protein Kullanmalıyız?

Protein, vücudun yapı taşıdır. Kaslardan organlara, enzimlerden hormonlara kadar her şey proteinden oluşur. Spor yapan biri için protein; kilo vermek, kas inşa etmek veya performansı artırmak gibi hedeflerin merkezinde yer alır. Diyetinde yeterli protein almayan bir sporcu, ne kadar sıkıya antrenman yaparsa yapсын istediğine ulaşmakta zorlanır.

Proteinin 5 Temel Faydası

- 1. Kas Onarımı ve Büyümesi**

Antrenman sırasında kas lifleri mikro düzeyde yırtılır. Protein bu hasarı onarır ve kasları öncekinden daha güçlü hale getirir. Yeterli protein olmadan kaslar büyümmez, sadece yorulur.
- 2. Yağ Yakarken Kasi Korur**

Kalori açığında vücut enerji için kasa başvurabilir. Yüksek protein alımı bu kas kaybı riskini oner ve yağın yakut olarak kullanılmasını destekler.
- 3. Tokluk Sağlar**

Protein, karbonhidrat ve yaga göre çok daha uzun süre tok tutar. Açlık hormonu olan ghrelin seviyesini düşürür. Bu yüzden yüksek proteinli öğünler sonrası atıştırma isteği azalır.
- 4. Metabolizmayı Hızlandırır**

Proteini sindirmek için vücut daha fazla enerji harcar. Bu "termik etki" karbonhidratta %5-10 iken proteinde %20-30'dur. Yani yediğinin yaklaşık dörtte biri yalnızca sindirim için yanar.
- 5. Doku ve Hormon Üretimi**

Bagisiklik hücreleri, enzimler, kolajen, insülin ve birçok hormon proteinden üretilir. Eksikliği doğrudan sağlık sorunlarına yol açar.

Gunluk Ne Kadar Protein Almalıyım?

Hedef / Aktivite Duzeyi	Gunluk Protein (kg basina)
Sedanter / Hareketsiz	0.8 g / kg
Hafif aktif / Rekreasyonel spor	1.2 - 1.6 g / kg
Kas gelistirme (Hypertrophy)	1.6 - 2.2 g / kg
Yag yakarken kas koruma (Cut)	2.0 - 2.4 g / kg
Yogun atletizm / Gures / Boks	2.0 - 3.0 g / kg

En Iyi Protein Kaynaklari

Besin	Porsiyon	Protein	Not
Tavuk gogsu	100 g	~31 g	Dusuk yag, tam amino asit profili
Yumurta	1 adet (50g)	~6 g	En yuksek biyoyarararlik degeri
Ton baligi (konne)	100 g	~25 g	Pratik, ekonomik, yuksek protein
Lor peyniri	100 g	~12 g	Kazein: yavash sindirim, gece icin ideal
Mercimek	100 g pisik	~9 g	Bitkisel kaynak, lif acisindan zengin
Whey protein tozu	1 olcek (30g)	~24 g	Antrenman sonrasi hizli toparlanma
Nohut	100 g pisik	~9 g	Bitkisel, karbonhidratla birlikte gelir
Dana kiyma (%10 yag)	100 g	~26 g	Kreatin ve demir de icerir

Protein Zamanlamasi Onemli mi?

Antrenman Oncesi (1-2 saat)	Yavas sindirilen protein (tavuk, yumurta) tercih et. Kas yikimini azaltir ve enerji saglar.
Antrenman Sonrasi (0-60 dk)	En kritik pencere. Whey protein veya hizli sindirilen bir kaynak tercih et. Kas sentezi bu donemde zirvededir.
Gece Oncesi	Kazein iceren besinler (lor peyniri, sut) al. Uyku sirasinda yavash salinir, kaslari 7-8 saat besler.

Sabah Kahvaltisi

Gecelik aclik sonrasi vucuda 25-40 g protein ver. Bu ogunü atlamak gün boyunca kas yikimini artirabilir.

Ozet: Hatirla!

- Protein, kas insasi ve onariminin temelidir.
- Gunluk **vucut agirliginin 1.6 - 2.2 kati kadar gram** protein hedefle.
- Proteini ogünlere **esit dagit** (her ogunde 25-40 g).
- Antrenman sonrasi **ilk 60 dakika** en kritik penceredir.
- Sadece takviye degil, **gercek gidalari** on planda tut.