

KULE
KĪTAP

SU VE TUZ
Namık Ekin - Melek Ekin



Kule Kitap©

www.kulekitap.com

kitap@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

İşletme Koordinatörü: Muhammed Yurt

Yayın Yönetmeni: Dr. Hakan Özkütükçi

Yayın Koordinatörü: Sinan Kocaman

Editör: Elif Tesbihçi

Mizanpaj Tasarım: Efe Bozkurt

Kapak Tasarım: Emir Tali

1. Basım, İstanbul, Kasım 2024

ISBN: 978-625-6086-02-9

Matbu Ajans / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

"Kule Kitap Yayınevi tarafından baskıya hazırlanan eserlerin hukuki sorumluluğu tamamen yazara aittir."

Egzersiz, Spor, Sağlık ve Yüksek Performans İçin

SU VE TUZ

Vitamin, Mineraller, Diğer İçecekler ve Sağlığımız

Namık Ekin - Melek Ekin

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	15
BİLİM İNSANLARI VE DOKTORLARIN KİTAP HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ.....	19
SU, EGZERSİZ VE SPOR İLİŞKİSİ & DEHİDRASYON	27
EGZERSİZ VE SU	29
SU VE ELEKTROLİT DENGESİ	30
DİNLENME ANINDA SU DENGESİ.....	30
EGZERSİZ ANINDA SU DENGESİ	31
SUYUN ÇOK ÖNEMLİ OLMASI	33
SPORCUDA VE ÖZEL ASKERLERDE SUSUZLUĞUN TEHLİKELERİ	34
UYGUN SU VE SPORCU İÇECEĞİ YÜKLEMESİ YAPMANIN 10 FAYDASI.....	34
VÜCUT AŞIRI ISININCA BOYNUNUZA BUZLU HAVLU SARIN!.....	36
SEMPATİK FIRTINA!	39
SU, ARINMA VE ZAYIFLAMA	46
SU VE NEGATİF KALORİLER	47
EGZERSİZE VE AĞIR BİR ASKERİ EĞİTİME ÇIKMADAN ÖNCE NE KADAR SU İÇMELİ?.....	51

EGZERSİZ SIRASINDA SIVILARIN FAYDALARI.....	57
EGZERSİZ VE ZORLU ASKERİ OPERASYONLAR SIRASINDA ELEKTROLİT DENGESİ.....	57
İDRARDAKİ ELEKTROLİT KAYBI.....	59
İDRARLA ELEKTROLİT KAYBI.....	60
SUSAMA.....	61
HİPONATREMİ.....	62
VÜCUDUMUZDAKİ SIVI DENGESİ.....	63
DEHİDRASYONDAN (AŞIRI SIVI KAYBI) KORUNMAK.....	64
EGZERSİZLERDE SIVI DENGESİ VE ELEKTROLİTLER.....	65
NEFES TUTMA TESTİ VE EGZERSİZLERİ.....	66
NEFES TUTUP İŞ YAPMA TESTİ.....	67
SU İHTİYACINI ARTIRAN NEDENLER.....	69
YEMEKTE DE BOL SIVI ALINMALI.....	69
VÜCUDUMUZUN SU EKSİĞİNİ TAMAMLAMAK.....	70
SUSAMAK.....	70
SPORCU İÇİN SU MU DİĞER İÇECEKLER Mİ?.....	72
ELEKTROLİTLER.....	74
KAN PLAZMASI VE TERDE MİNERAL KONSANTRASYONU ELEKTROLİK.....	74
TERLEME.....	74
HAVADAN SUDAN.....	77
SU VE SPORCU İÇECEĞİ ARAŞTIRMASI.....	78
İKİ ÖNEMLİ HORMON VE SUSUZLUK!.....	78
KORTİZON.....	78
ENDORFİNLER VE SUSUZLUK.....	79
EGZERSİZDE TERLEME VE SIVI ALIMI İLE İLGİLİ SORULAR, TECRÜBELER.....	81

DEHİDRASYONUN SINIFLANDIRILMASI.....	82
EGZERSİZDE, SPORDA VE SAĞLIKTA SU KAYBINI YERİNE KOYMAK	82
SPORCUYA VE BİR ÖZEL HAREKÂT GÖREVLİSİNE NE KADAR SU YETERLİDİR?.....	84
ASKERİ OPERASYONLARDA, EGZERSİZ VE SPORDA %2'DEN FAZLA SU KAYBETTİĞİMİZDE FİZYOLOJİK FONKSİYONLARIMIZDAKİ VE PERFORMANSIMIZDAKİ DEĞİŞİMLER	87
SU HAKKINDAKİ BİLGİLERİMİZİ HATIRLAYALIM	88
DEHİDRASYON-SU KAYBI.....	90
SUSUZ KALINCA FORMUMUZ BOZULUYOR.....	91
EGZERSİZ SU VE GERÇEKLER	91
SPORDA, SAĞLIKLI YAŞAMDA VE VÜCUDUMUZU SUSUZ BIRAKMAMAK SAĞLIĞIMIZI VE PERFORMANSIMIZI GELİŞTİRİR Mİ?	95
KURAKLIK DAİMA KİTLİKTAN ÖNCE OLUŞUR...	97
EGZERSİZ VE SPORDA VÜCUT SIVI DENGESİNİN ÖNEMİ	98
SU, SAĞLIĞIMIZ, EGZERSİZ VE SPOR	101
MYOSTATİN	102
EGZERSİZ SIRASINDA TERLEMEK ZAYIFLAMAK DEĞİLDİR	104
EGZERSİZ VE SPORDA DAHA FAZLA ZORLANMAK, DAHA FAZLA TER ÜRETİLECEĞİ ANLAMINA GELMEZ	105
ARAŞTIRMA.....	106
UYGUN SPORCU İÇECEĞİ.....	107
UZUN SÜRELİ ZORLU ASKERİ OPERASYONLAR, SPOR MÜSABAKALARI VE ANTRENMANLARDA SUSUZ KALMA (DEHİDRASYON) BELİRTİLERİ.....	108
SPORCU İÇİN İÇECEK SEÇMEK ÇOK ZORDUR	109
EGZERSİZ SONRASI AZ YAĞLI ÇİKOLATALI SÜT	113

EGZERSİZ SIRASINDA SOĞUK SU İÇMEK ZARARLI MI?	114
EGZERSİZ, SAĞLIĞIMIZ VE SUSUZ KALMA	117
DEHİDRASYONUN SINIFLANDIRILMASI.....	118
SPORCUDA POTASYUM EKSİKLİĞİ	118
SPORCULAR VE SODYUM EKSİKLİĞİ.....	118
EGZERSİZDE POTASYUM ALIMINI ARTTIRIN	119
SPORCUYA FİBER NEDEN FAYDALI?	119
SPORDA HANGİ SIKLIKTA VE NE KADAR SU TÜKETİLMELİ? ..	122
AŞIRI SU İÇMEK –HİPERHİDRASYON	124
SU MU YOKSA DİĞER İÇECEKLER Mİ?.....	125
ORTALAMA BİR İNSAN SUSUZLUĞA NE KADAR DAYANABİLİR?.....	126
EGZERSİZ, SPOR VE ASKERİ OPERASYONLARDA ISI AYARI, TERMOREGULASYON SİSTEMİ	128
BİZ SPORCULARI KORUYAN SAVAŞ!.....	130
PEKİ, BU AYAR SİSTEMİ ISIMIZI NASIL DENGELİYOR?	133
TERMORESEPTÖRLER TÜM VÜCUDUMUZA, ÖZELLİKLE DERİMİZE DAHA ÇOK YAYILMIŞLARDIR	134
ISI REGÜLASYONUNUN 4 ETKİLEYİCİSİ.....	134
TERMOREGULASYON SİSTEMİ ÖZETİ VE EK ÖNEMLİ BİLGİLER	137
SICAK ORTAMLARDA ZORLU EGZERSİZLERDEKİ SU KAYBI TERAZİSİ	139
SAĞLIĞIMIZ KISA BİLGİLER VE TERMOREGÜLASYON	140
SU SPORCULARININ İÇECEKLERİ, EGZERSİZ VE SPOR.....	142
SPORCU İÇECEKLERİ SODYUM (TUZ) İHTİYACIMIZI GİDERİR Mİ?	143
ISI KRAMPLARI VE SPORCUDA SIVI TAKVİYELERİ	145
KRAMPA YATKIN SPORCULARIN BELİRTİLERİ	145

ISI YORGUNLUĐU, BİTKİNLİĞİ	145
ISI ÇARPMASINA SEBEP OLAN RİSK FAKTÖRLERİ	147
EGZERSİZ, TUZ, YÜKSEK TANSİYON VE SAĞLIĞIMIZ	149
RAFİNE TUZ MU KAYA TUZU MU, RASTGELE TUZ MU?.....	149
HİMALAYA TUZU.....	150
TUZUN EN ÇOK BULUNDUĐU GIDALAR.....	151
FAZLA TUZ.....	151
EGZERSİZ, TUZ VE YÜKSEK TANSİYON.....	152
GELELİM TUZ VE TANSİYONA	153
SU, EN DOĐAL DİÜRETİKTİR	160
VÜCUT TUZUNUN AZALMASI VE SPORTİF PERFORMANS.....	161
TUZSUZ DİYET	162
EGZERSİZ VE TUZ MUCİZESİ.....	162
HER FAZLA TUZ KULLANANDA YÜKSEK TANSİYON OLMAZ .	168
ÇOK SU İÇTİKÇE FAZLA TUZU VÜCUT ATAR	168
TUZ MORFİN GİBİDİR TANSİYONU SAKİNLEŐTİRİR.....	169
SU, TUZ VE SPOR İLİŞKİSİ.....	169
SUSUZLUK DUYGUSU:	174
SUSUZ HAYAT İMKÂNSIZ	174
KİŐİYE HEMEN AZAR AZAR SU VE TUZ VERİN!	176
EGZERSİZLE TERLEMEK ZAYIFLAMAK DEMEK DEĞİLDİR.....	177
SPORDA SU MU YOKSA MEŞRUBATLAR MI TÜKETİLMELİ?	177
SUYUN VÜCUDUMUZDAKİ TEMEL GÖREVLERİ	180
NEDEN SIKSIK SU İÇMEMİZ GEREKLİ?.....	182
“ÖNEMİNİ ANLADIK DA! NE KADAR SIKLIKTA NE KADAR SU İÇMELİYİZ NAMIK HOCA?”	183

EGZERSİZ VE SPOR SIRASINDA GEREKSİZ SU İÇMEYİN.....	186
AZ TUZ – BOL YÜRÜYÜŞ İYİ GELECEKTİR.....	186
SİZ SPOR YAPTIKÇA VÜCUT ISINIZ ARTAR VE DAHA ÇOK KALORİ YAKARSINIZ.....	186
UNUTMAYIN! TERLERKEN BAŞKA ŞEYLER DE KAYBEDEBİLİRSİNİZ. (HAYATİ MİNARELLER).....	187
SOĞUK SU MU? ILIK SU MU? SICAK SU MU?	188
HER BESİNİN OLDUKÇA KARMAŞIK YAPISI VARDIR.....	188
İÇTİĞİNİZ SU	189
SU ÇOK ÇEŞİTLİ YOLLARDAN KİRLENİR.....	190
YÜZMEYE ARA VEREN DENEKLERİN KAN LAKTAT, PH VE SODYUM BİKARBONAT DEĞERLERİ.....	192
SU VE YÜKSEK KAN KOLESTROLÜ	194
KALP VE DEHİDRASYON.....	195
KANSER VE SU	196
SUSUZ KALMAK	197
VÜCUDU SUSUZ BIRAKMAK (DEHİDRASYON) VE HASTALIKLAR.....	200
EGZERSİZ SONRASI SU SİZİ DOLDURUR VE DAHA AZ YEMEK YERSİNİZ.....	201
EGZERSİZ VE SPORDA SU VE DİĞER FAKTÖRLERİN SAĞLIĞINIZI BOZMASINA KISACA DEĞİNELİM.....	203
SUSUZ KALAN EKLEMLERİMİZE NE OLUR?	203
SPORCUYA YETERSİZ TUZ (HİPONATREMİ).....	210
SPORCULARDA SIVI TAKTİKLERİ	211
EGZERSİZ ÖNCESİ SIVI TAKVİYESİ	213
EGZERSİZ VE MÜSABAKADAN ÖNCE GLİSEROLÜN SIVI TUTMADAKİ SİHİRLİ ETKİSİ	214
LAURA DEKKER.....	215

EGZERSİZDE SUSUZLUK, LİMONATA VE MADEN SULARI İLE GİDERİLİR Mİ?	217
KAFEİNLİ İÇECEKLER SİZİ SUSUZ BIRAKIR	219
SPORCULARDA KAHVE KISA SÜRELİ EGZERSİZ KAPASİTESİNİ ARTIRIR.....	220
MEYVE SULARI, MEYVE, SÜT, ASİTLİ İÇECEKLER	221
SPOR YAPANLAR ASİTLİ MEŞRUBATLAR İÇMELİ Mİ?	222
SPORCU İÇECEKLERİ İŞE YARIYOR MU?.....	223
HİPONATREMİ.....	225
SPORCULAR, DİYET İÇECEKLERE NE DİYORSUNUZ?	225
MEYVE SULARI, EGZERSİZ VE SPORCU	226
SPORCU VE MEYVE	226
DİĞER İÇECEKLER, ASLA SUYUN YERİNİ TUTMAMALI... ..	227
DİNLENME ANINDA, SERİN ÇEVREDE VE UZUN SÜRELİ YORUCU EGZERSİZ SIRASINDA SU KAYBI DEĞERLERİ	228
SPORCU KAHVEYİ İÇMEDEN ÖNCE SUYU İÇMELİ! (40 YIL HATIRI YOK !)	231
EGZERSİZDE SU YERİNE MEYVE SUYU VE SÜT	234
“KITLIKTAN ÖNCE DAİMA KURAKLIK BAŞLAR!”	235
SPORCU, ALKOL VE SU SUE OLSEN BİR EFSANE!.....	237
EGZERSİZ VE ALKOLLÜ İÇECEKLER	237
ALKOLÜ, BİRAYI VB. KARIŞTIRMAK.....	239
SPORCU VE ALKOLLÜ İÇECEKLER	240
“ZAYIF, ÇELİMSİZ BİR VÜCUTTA YALNIZCA BAKTERİLER İYİ YAŞARLAR VE ZENGİNLEŞİRLER”	244
SU VE HAKİKATLER	246
SU, TUZ, ELEKTROLİTLER, EGZERSİZ VE SAĞLIĞIMIZ	246
SPORCUDA EKSİK TUZU TAMAMLAMAK	247

MİGRENİ DÜZELTİYOR VE DAHA.....	255
DAHA ÇOK MAGNEZYUM ALIN.....	256
MİNERALLER VE ESER MADDELER	
SPORCUDA ÖNEMLİDİR.....	257
KUVVETLİ KEMİK VE DİŞLER İÇİN KALSİYUM.....	258
KALSİYUM ADET ÖNCESİ SEMPTOMLARI YATIŞTIRIR	259
YETERLİ KALSİYUM ALMAK.....	260
EGZERSİZ, SPOR SAĞLIĞIMIZ VE VİTAMİNLER.....	261

Elit sporcular, özel askerler, özel harekâtçılar, SAT'lar, doktorlar, bilim insanları, şampiyonlar, millî takımlar sağlıklı ve formda olmak isteyenler neyi ne zaman yer ve içerler, nasıl egzersiz yaparlar, nasıl zayıflarlar?.. Bilinmeyen gerçekler... Su ve zayıflama konuları...

NAMIK EKİN

ÖN SÖZ

Suyun vücudumuzu yağlamaktan omurlar arasında amortisör görevi yapan disklerde görev alması, toksik maddeleri atıp vücudumuzu temizlemesi, vücudumuzun ısısının ayarlanması, hormonların besin maddelerinin taşınması, vücuttan artık maddelerin atılması ve spor performansının artırılması gibi elli iki faydası bilinmektedir. Bu eserde özellikle egzersiz ve spor hayatımızdaki faydaları uzun yıllardır tartışılan suyla ilgili birçok konunun aydınlatıldığına inanıyoruz.

Vücut ağırlığının %1'i kadar terlediğinizde performansınızın bozulacağını, %2-3'ü kadar terlediğinizde kalp solunum dolaşım sistemlerinin fonksiyonlarının bozulacağını ve öncelikle göz-beyin fonksiyonlarınızın, dolayısıyla sportif ve asgari performansınızın bozulacağını bilmeli, hatırlamalı, ona göre tedbir almalısınız. Sporcular ne kadar kilo, vücut sıvısı kaybedeceklerini planlarken bunu hangi bilimsel sisteme göre yapacaklarını ve nasıl yapacaklarını doğru planlamalıdır. Aksi takdirde yağ kaybetme yerine; su, kas, hayati minerallerle birlikte performanslarını ve hayatlarını kaybedebilirler...

Günümüzde sporcuların beslenmesi kadar spor diyeti konusu da çok önemsenmektedir. Benim yarışmalara başladığım 1955 yılından beri gözlemlediğim kadarıyla bu konularda sporcu olarak hâlâ hatalar yapıyoruz. Özellikle antrenörlerin bu konuda çok bilgili ve titiz uygulayıcılar olmalı zira spor bilimcilerinden daha çok antrenörler sporcularla birlikte olmaktadır. 1950'li yıllarda, daha o zamanlarda eski bir sporcu olan babam: "Oğlum lahmacun, pide, simit, börek, hamur işi ve baklava yiyerek iyi sporcu olamazsın. Bak Ortadoğu ülkelerine. Kaç olimpiyat, dünya şampiyonu, kaç Nobelli bilim insanı, kaç sanatçı çıkmış," dediğinde pek fazla bir şey anlamamıştım. Fakat babaannemin beslenme tarzı çocukluğumdan beri hep dikkatimi çekti. O zamanlar balık çok boldu ve babaannem haftanın birçok günü mutlaka balık yedi. Limona ve portakala "eşelek" derdi (sıkarak eşelediğinden olsa gerek) onları masasından hiç eksik etmezdi. Ayrıca pul biber, kekik, nane, tarçın, zencefil, maydanoz, dereot ve kişnişi de hiç eksik etmediklerindendi. Sarımsağı nedense çok severdi. Soğansız yemek yaptığında anneme çok kızardı. Bir de annem bize şekerli, unlu şeyler yap-

tığında çok kızardı... İçi su dolu sürahi devamlı masasındaydı. Çamlıca'dan Taşdelen suyu getirtirdi babama (o yıllarda çeşme, ağaç, plaj boldu ta ki müteahhit denen canavar şehre gelene kadar! Yemeklere su içip başlardı, ona gülerdik! Önce karışık sebze çorbasına limon sıkar ve o sakladığı tüm baharatlardan ilave eder, Ayvalık'tan akrabalarımızın yolladığı zeytinyağından döktüğü karışık, her türlü yeşilliğin olduğu çoban salatasından yer ve ana yemeği olan balık veya tavuktan az yiyip kalkardı sofradan... Onu sık sık bahçede hızlı hızlı yürürken görür gülerdik... Üsküdar'da o zamanlar bahçe ve bostanlar çoktu zira müteahhit denen canavar oraları da henüz keşfetmemişti, yeşilliklere saldırmamıştı!

Babaannem 99 yaşında ayakta öldü, kimseye muhtaç olmadan, hastane köşelerinde sürünmeden! Bir de onu doktora götürebilseydik var ya... Şimdilerde her 6 ayda bir arabalarımızı bile check-up'a götürüyoruz (Ben dolandırıldığımda, yedisine de haciz konulup satıldığından hamdolsun öyle bir bakım derdim kalmadı, yalnızca kendime ve aileme bakmaya çalışıyorum... Sakın iyilik yapmayın! Dolandırılırsınız...) ama büyüklerimizi asla... Babaannemle ilgili bu anlattıklarım, ablamdan ve büyük teyzelerimden topladığım bilgiler. Bir de Dolmabahçe Sarayı'nda süt anneliği yaptığı biliniyor rahmetlinin... Beslenme bilimine merak saldıgım, SAT birliğinde beslenme ve kondisyon hocalığı yaptığım dönemlerde babaannem içgüdüsel iyi beslenmeye harika bir örnek olarak hep aklımdaydı.

Müsabakadan 3-4 saat önce güçlü bir müsabaka önce evresi kahvaltısı ve sporcu içeceği tüketilmesi, müsabakaya 30-90 dakika kala hangi sıvı ve takviyelerin alınacağını, müsabaka evresi rehidrasyon ve sıvı karbonhidrat alımı, hemen müsabaka sonrası boşalan karbonhidrat depolarının protein eksliğinin tamamlanarak bir sonraki maça, müsabakaya, antrenmana hemen hazır olunması veya yenilenip şarj olunması (anabolizma) protein, karbonhidrat, yağ, sıvı dengesinin ve kalitesinin korunması ve özellikle çok önemli bir beslenme stratejisi olan "beslenmede yakıt zamanlaması", "pencere fırsatı" konuları hakkında antrenör bilgili olmalı ve kendini sürekli yenilenmeli! Beslenme bilimcileri kaliteli sporcu gıdaları kadar bu gıdaların tüketim zamanlamalarının, müsabaka ve antrenmanlar için çok önemli olduğunun üzerinde durmalı. Kronik yorgunluk, kazanılanların kaybedilmesi için uygulanacak ergojenik ve steroid stratejileri de göz önünde bulundurmalı, zira göklere çıkarıp önüne hazine yığıdığımız altın madalyalı sporcuların bile steroid kullandıklarını yabancılar ortaya çıkartıyor. Onlar ise silici kullanıp yakalanmıyorlar.