



FİLOZOF DOKTORLARDAN MODERNİTEYE SPORCU BESLENMESİ

SPORTS NUTRITION FROM PHILOSOPHY DOCTORS TO MODERNITY

Gönderilen Tarih: 24/05/2020
Kabul Edilen Tarih: 16/07/2020

Abdullah Yavuz AKINCI

Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta, Türkiye

Orcid: 0000-0002-3808-6730

İbrahim Kubilay TÜRKAY

Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta, Türkiye

Orcid: 0000-0001-7964-3804

* Sorumlu Yazar: İbrahim Kubilay TÜRKAY, Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kubilay.turk.ay@hotmail.com

Filozof Doktorlardan Moderniteye Sporcu Beslenmesi

ÖZ

Günümüz sporcu beslenmesinin temellerine ait ilk kanıtlar antik döneme ait eserlerden elde edilmektedir. Antik Mısır, Yunan ve Roma uygarlıklarında atletlerin diyetleri, medeniyetlerinin beslenme özelliklerini yansıtmakta olup coğrafi bölge, iklim şartları, gıda maddelerine ulaşılabilirlik durumlarına göre farklılık göstermelerine rağmen, vejetaryen beslenme ve et ağırlıklı beslenme olarak iki farklı diyet uygulandığı anlaşılmaktadır. Araştırmada Antik dönemde filozof doktorların tavsiyeleri ve uygulamalar doğrultusunda antik atletlerin beslenme yöntemlerinin araştırılması amaçlanmıştır. Teorik çerçeve oluşturulurken atletlerin beslenmelerine yönelik çeşitli epigrafik kayıtlara başvurulmuş ve alandaki kaynak eserler taranarak atletlerin beslenmelerine yönelik bilgilere ve görsellere ulaşılmıştır. Ulaşılan veriler değerlendirilerek araştırmanın amaçları doğrultusunda yorumlanmıştır. Antik dönem atletlerinin beslenme yöntemleri ile günümüz modern beslenme yöntemleri arasında gıda maddeleri açısından fark bulunmadığı, besin maddelerine ulaşım kolaylığı ve çeşitlilik açısından antik döneme göre zenginleştiği, bunun yanında ergojenik yardımcıları olarak adlandırılan gıda destek ürünlerinin kullanılmaya başlandığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Antik çağ, modernite, sporcu beslenmesi

Sports Nutrition from Philosophy Doctors to Modernity

ABSTRACT

The first evidence of the foundations of today's sports nutrition is obtained from the works of the ancient period. In ancient Egypt, Greek and Roman civilizations, athletes' diets reflect the nutritional characteristics of their civilization, and although they differ according to geographical region, climatic conditions, availability of foodstuffs, it is understood that two diets are applied as vegetarian nutrition and meat-based nutrition. In the study, it was aimed to investigate the nutrition methods of ancient athletes in line with the recommendations and practices of philosopher doctors in the ancient period. While creating the theoretical framework, various epigraphic records were used for the nutrition of athletes, and information and images for athletes' feeding were obtained by scanning the source works in the field. The data obtained were evaluated and interpreted for the purposes of the research. It was concluded that there was no difference between the nutrition methods of ancient athletes and modern nutrition methods in terms of food, enrichment in terms of ease of access and variety of foodstuffs compared to the ancient period, as well as food supplements called ergogenic aids.

Key Words: Ancient times, modernity, sports nutrition

GİRİŞ

Spor, Antik Mısır'da, Romalılar devrinde, Uzakdoğu'da ve hatta Türk toplulukları arasında asırlar boyu vazgeçilmez bir yere sahip olmuştur. Birçok toplum, sporu savaş olmadığı zamanlarda birer savaş antrenmanı olarak da algılamışlardır. Güreş, cirit, ağırlık fırlatma, yüzme gibi birçok spor dalı toplumsal hayatta aktivite olarak yer bulurken aynı zamanda savaş koşullarında da etkilerini göstermişlerdir. Antik Çağda fiziksel aktiviteler savaflara hazırlık için eğitim amaçlı olarak kullanılmıştır. Bu eğitimler birçok toplumda savaş öncesi alışkanlık halini almış ve zamanla süreklilik göstererek spor aktivitelerini teşkil etmiştir¹¹. Atletik performans için antrenman kadar doğru beslenme de şarttır. Vücut, performans için yeterli besin maddelerine ihtiyaç duyar. Antik Yunanda diyetetik bilimi olmamasına rağmen ve beslenme imkânları sınırlı olmasına rağmen, bazı yiyeceklerin vücudu güçlendirmeye ve düzgün çalışmasına yardımcı olduğunu bilmekteydi. Farklı dönemlerde sporcuların tükettikleri gıdalar değişmekle birlikte, hem eski hem de modern diyetler, sağlıklı bir vücudu korumak ve istenilen atletik performansa ulaşmak için gerekli olan yiyeceklerden oluşmuştur⁹. Modern sporcuların yoğun enerji ihtiyaçlarını karşılamak için doğru beslenmeye ihtiyacı olduğu gibi antik çağdaki atletlerde de durum aynıydı⁶. İlk bakışta antik sporcuların diyeti yiyecek seçeneklerindeki saklama sorunları ve belirli yiyeceklere erişim gibi sınırlamalar nedeniyle yetersiz görülebilir¹⁴. Günümüzde ise farklı diyet türleri olup sporculara çok çeşitli beslenme kaynakları sağlayarak gıdaya erişimi kolaylaştırmaktadır³². Sporcular antrenman için gerekli olan besinlerden dikkatli bir şekilde yeteri miktarda almak zorunludurlar. Dünya Sağlık Örgütü' nün beslenme verilerine göre günlük bir insan kilosu başına yaklaşık olarak 0,8 gram proteini almak zorundadır. Ancak bu değer sporcuda yaptığı antrenmanın şiddetine göre kilosu başına 2,2 grama kadar çıkmalıdır²⁹. Ayrıca enerji depolarının dolu olması içinde günlük kilosu başına bir sporcu yaptığı antrenman şiddeti göz önünde tutularak yaklaşık 8-10 gram arası karbonhidratı almak zorundadır³⁰. Bununla beraber besin öğelerinden vitamin ve mineralleri de iyi bilmeli ve vücuduna gerektiği kadar vermelidir^{27,30}. Bununla birlikte, hem eski hem de modern diyetler, sporcunun rekabet edebilmesi için yeterli enerjiyi sağlama, antrenman ve müsabaka dönemlerinde sağlığını koruma amacı taşımaktadır²⁶. Günümüzde antrenman ve müsabakada enerji ihtiyacını karşılayabilecek çeşitli diyetler ve beslenme kaynakları vardır. Sporcular protein, karbonhidratlar, yağ, vitaminler, mineraller ve sıvılar sağlayan dengeli bir diyetle ihtiyaç duyarlar. Bu gıdalar sporcuların enerji ihtiyaçlarını karşılar ve egzersiz yaptıktan sonra rejenerasyon sağlar²⁹.

Sporcular, enerji depolarını geri kazanmak için karbonhidrat, kas onarımı ve büyümesi için protein, vitamin ve mineral için sebze, meyve ve uygun hidrasyon seviyesini korumak için sıvı almalıdır. Karbonhidratlar ana enerji kaynağı olup doğru çeşit ve miktarı alan sporcular vücutlarına uzun süreli ve yoğun güç sağlarlar. Enerji depolarının doldurulması için egzersiz öncesi ve sonrasında karbonhidrat gereksiniminin karşılanması gereklidir. Yulaf ezmesi, pirinç ve kepekli undan yapılan ekme, kompleks karbonhidratlar elde etmek için mükemmel kaynaklardır. Çünkü vücudun metabolizmasında hızlı bir şekilde emilmezler ve sporcuların uzun süreli yoğun egzersizlerine izin verirler. Uygun sıvı alımı ve seviyesi de yorgunluğu ve dehidrasyonu önleyecektir. Doğru sıvı alımı ve elektrolit seviyesi sağlanmadan vücut düzgün çalışmaz, çünkü fiziksel egzersiz sırasında su kaybı iç koşulları değiştirir ve normal fizyolojik süreçleri yıkıma uğratar^{8,15}.

Kas büyümesini ve yeniden inşasını sağladığı için, yeterli protein alımı sporcular için bir başka zorunluluktur. Araştırmalar, ağırlık antrenmanı yaparken uygun protein alan sporcuların, az protein alanlara kıyasla kütle ve güç kazanımlarını ikiye katladığını göstermiştir. Sporcular et, fasulye, balık, yumurta ve gıda takviyeleri gibi çok çeşitli kaynaklardan protein sağlarlar. Kasların ihtiyaçları karşılanmazsa, vücut kendini tam olarak tamir etmez ve vücuttaki protein eksikliğinden dolayı herhangi bir kazanç engellenebilir, hatta kaybedilebilir. Bu temel metabolik standartlara bağlı kalarak sporcular güçlü, kuvvetli ve verimli bir vücuda sahip olmak için, doğru beslenmelidirler^{18,20}.

Protein kelimesi, Yunanca 'birinci sıra' veya 'önem' anlamına gelen *proteios* kelimesinden gelmektedir. Gerçekten de, proteinler fiziksel yüklenmelerde tüm biyolojik sürece dâhil oldukları için hayati öneme sahiptir. Örneğin proteinler vücut yapısı, kas, deri, hücre zarları, kan, hormonlar, antikorlar, enzimler ve genetik materyalin temel bileşenleridir¹⁷.

Antik Çağ Sporcu Beslenmesi

Antik atletlerin beslenmeleri sebze çorbası, ekmek, peynir, zeytin ve meyvelerden oluşmaktaydı. Sebze ve meyveler kurutulmuş olarak tüketilirdi. Balık hem taze hem de kurutulmuş olarak tüketilirdi, ancak et nadir ve lüks bir gıdaydı³¹. O dönemde süte erişmek kolaydı. Ancak onu korumak bir problemdi ve bu nedenle çoğunlukla peynir haline getirilirdi. Diğer içecek kaynakları ise su ve şaraptı^{6,10}.

Bu yiyecek ve içecekler, sporcular da dâhil olmak üzere birçok Yunanlı için normal beslenme kaynaklarıydı. Belirli sporcular için farklı diyetlerin var olduğuna dair çok fazla kanıt yoktur, ancak hayatta kalan kayıtlar uyguladıkları diyetlerin atletlere inanılmaz bir güç sağladığını savunmaktadır. Yunan yazarlar atletlerin spesifik beslenmesini tartışırken, popülerliklerinden dolayı çoğunlukla ağır spor yapan atletlerden bahsetmişlerdir. Bu gerçek, sonuç çıkarırken önemlidir; çünkü hayatta kalan kanıtlar çoğunlukla beslenme ihtiyaçları hafif spor yapan atletlerden farklı olan ağır spor yapan atletlerin yeme alışkanlıklarını açıklar^{4,10}.

Antik Yunan diyeti, üretim kısıtlılığı ve gıdaların muhafazasındaki sorunlar nedeniyle yüzyıllar boyunca neredeyse hiç değişmemiştir^{5,10}. Gıdaların üretilmesi ve saklanması yanında ulaşılabilirliğinde de sınırlamalar vardı. Bu zorluklara rağmen dengeliydi ve sporcuların ihtiyaç duyduğu temel besinleri sağlıyordu. Günümüzde ise Antik Yunan diyetinin kısıtlamaları, beslenme bilimindeki ilerlemelerle azalmıştır.

Tarih boyunca, erkek sporcular cesaret, güç ve fiziksel yeteneklerin özü olarak görülmüştür. Çoğunluğu kaba kuvvet ve güçleriyle bilinen efsanevi Yunan tanrıları, eski Yunan erkek sporcuları için ideal rol model olmuşlardır. Adonis özellikle güzelliğinden dolayı övülürken, Hephaestus sadece zayıf değil aynı zamanda fiziksel olarak da çekici olmadığı için dışlanmıştı⁶.

Geçmişten günümüze sporcu beslenmesi konusu ilk bakışta oldukça basit görünmektedir. Ancak özellikle antik çağlarda atletlerin beslenme alışkanlığı veya gıda maddeleri ile ilgili bilgiler kısıtlı ve atletlerin tercihleri ile ilgili veriler oldukça sınırlıdır. Antik atletlerin diyetini tanımlayan metinler nadirdir. Antik Mısır'dan kalma mezar ve tapınak metinleri, çeşitli mesleklerden askerler ve işçiler için gıda maddelerini tanımlar, ancak Mısırlı atletlerin yiyeceklerine atıflar yoktur. Mevcut

ifadelerin büyük çoğunluğu M.Ö. 323 sonrası Mısır ya da Yunan ve daha sonraki Roma Mısır dönemlerine aittir³.

Antik Yunanda ise sporcular, arpa veya buğday gibi çoğu Yunanlı tarafından yaygın olarak tüketilen yiyeceklerle beslenmişlerdir. Hippocrates'in ifade ettiği gibi arpanın vücut üzerinde faydalı bir etkisi olduğu düşünülüyordu. Hippocrates: "Aslında arpa tüm hastalıkları tedavi eden, sağlığı koruyan, sporcuların müsabaka başarısını ve her erkeğin özel arzularının gerçekleştirilmesini sağlayan büyük bir güce sahiptir"¹⁰. Arpanın arındırıcı ve enerji verici özellikleriyle iyi bir karbonhidrat kaynağı oluştururken, aynı zamanda ağrı kesici özelliği vardır"¹ demiştir.

Pausanias gibi Philostratus'da kendi döneminden önceki ve çağdaşı atletlerin beslenmelerini karşılaştırmıştır. "Bu sporcular nehirlerde ve kaynaklarda yıkandılar... Yerde uyumayı öğrendiler... Diğerleri samandan yapılmış yataklarda yattılar. Onların yiyecekleri arpa ve mayasız buğdaydan yapılan kepekli ekmektir. Et olarak öküz, boğa, keçi ve geyik eti yediler; kendilerine yabani zeytin ve iğde yağı ile masaj yaptılar. Bu yaşam tarzı onları hastalıktan korudu ve gençliklerini uzun süre muhafaza etti. Bazıları sekiz bazıları dokuz Olimpiyat oyununda yarıştı; onlar aynı zamanda mükemmel askerlerdi... Savaşı atletizm için bir eğitim haline getirdiler ve atletizmi de askeri bir faaliyet haline getirdiler" ifadeleri Philostratus'a aittir²⁹.

Philostratus, bu diyeti uygulayan sporcuların sekiz veya dokuz Olimpiyatta yarıştığını söyleyerek, diyeti desteklemiştir. Bununla birlikte, et normalde ekonomik nedenlerle tüketilmiyordu: hayvanlar, çiftçiler için tarlalarda çalışır, kürkleri veya postları ile kıyafet sağlar ve genellikle sadece dini festivallerde tüketilirdi⁹.

Philostratus, atletlerin basit yaşam ve sıkı çalışmayla güçlendiklerini, temiz suda yıkandıklarını, yerde uyduklarını, ekmek ve çeşitli etler yediklerini ve atletizm ile savaş arasında bir ayırım yapmadıklarını ifade etmiştir⁹.

Antik Yunan atletlerinden günümüzün elit sporcularına kadar beslenme sporda başarının temel unsurlarından olmuş, sportif başarı için hayvansal beslenme ile vejetaryen beslenme her zaman tartışma konusu olmuştur^{31,32}.

Antik Çağda Sporda Vejetaryen Beslenme

Özel diyetinden bahsedilen en eski Yunan atlet, kuru incirle beslendiği söylenen Sparta'lı Charmis'tir. M.Ö. 668'de düzenlenen oyunlarda sürat yarışını (stade) kazanırken, kuru incir diyeti konusunda eğitildiği bilinmektedir. Gelenek, bir sprinter olarak meyvelerde bol miktarda bulunan şekerin yararlarının bilindiğini göstermektedir³².

Kuvvet antrenmanı yapan sporcuların protein gereksinimleri, yapmayan bireylerin gereksinimlerinin üzerine çıkar. Vejetaryen diyetin sağladığı besin desteği dikkate alınınca, antik dünyanın en iyi savaşçılarının aslında vejetaryen oldukları söylenebilir¹⁹.

Yunan filozof ve matematikçi Pythagoras et tüketimini şiddetin göstergesi olarak nitelendirdiği için vejetaryenliğin temelindeki kişi olarak kabul edilmiştir. Pythagorean hayat tarzının geliştiği bu dönem sonrasında birçok filozof ve yazarı da etkilemiş ve 19. yy'a kadar Avrupa'nın beslenme alışkanlığına da yansımıştır. İlerleyen dönemde

Romalılar da, Yunan etkisi ile vejetaryen beslenme tarzını benimsemiştir. Bu anlayışın ruhani temelinde, et tüketmenin insanların sinir sistemini etkilediği, reenkarasyona inananlarla birlikte de, hayvanları sevmenin insanları sevmeyi geliştirdiğini ve bitkisel beslenmenin insan ruhunu temizleyerek et yemeden de yeterli beslenmenin mümkün olacağı bulunmaktaydı. Antik Yunan'da Pythagorianlar tarafından hayvanların insanlar ile iletişim kurabildiklerine inanılmaktaydı¹⁶.

Çoğu Yunan ve Romalının beslenmesi temel olarak vejetaryendi ve tahıllar, meyve, sebze, baklagiller ve suyla seyreltilmiş şaraptan oluşuyordu. Et tüketileceği zaman en yaygın et tüketimi Yunanlar için keçi, Romalılar için domuz eti idi³¹.

Gladyatör figürü güç, sıkı eğitim, dayanıklılık ve ölümcül verimlilik kavramlarını hatırlatan mükemmel bir dövüş makinesini akla getirmektedir. Tarihsel olarak, gladyatörler bir tür spor kahramanıydı. Antik Roma dönemine ait heykeller ve resimler, çoğunluğu İtalya Napoli yakınlarındaki Capua'da dövüş okullarında yetişen gladyatörlerin savaşçı dünyasını hakkında bize bilgi vermektedir¹². Gladyatörler arena dövüşleri için uzun süren antrenmanlar yapmışlardır. Kalabalık bir şekilde ve kötü hücrelerde yaşamaya mecbur edilmelerine rağmen, iklim, beslenme ve sağlık kontrolü açısından oldukça iyi olanaklara sahip oldukları kaynaklar yoluyla aktarılmaktadır¹⁷. Güçlü sporcuların modern diyetleri göz önüne alınırsa, gladyatörlerin yüksek proteinli bir diyet yapmış olması beklenir. Buna rağmen yapılan kemik analizleri, gladyatörlerin vejetaryen sporcular olduğu hipotezini ortaya koymuş: Tarihçi Plinius gladyatörler için "*hordearii* (arpa yiyenler)" ifadesini kullanmıştır^{4,21}. Tahıl ve baklagiller ağırlıklı yemeklerle beslenen gladyatörlerin bu nedenle antik yazarlar tarafından alay konusu olduğunu ve *hordearii* olarak anıldıkları bilinmektedir³⁰.

Antik Roma'da bazı gladyatörlerin ve atletlerin, vejetaryen olduğuna dair birçok kaynak bulunmaktadır. Bitkiler, hayvansal dokulardan daha yüksek seviyelerde Stronsiyum içerdikleri için daha çok bitkisel gıdalar tüketen ve daha az et tüketen insanlar da stronsiyum seviyesi kemiklerinde belirgin şekilde artış göstermektedir. Minerallerin ve eser elementlerin kemik hücrelerine direkt veya dolaylı yünden emilim sürecine etkileri vardır. Bir eser element olan stronsiyum hücre fizyolojisi için gerekenden yüksek dozlarda verildiğinde kemikte farmakolojik etki gösterir. Kemik yapımında etkileri vardır. Stronsiyum, doğada yaygın bulunur ve osteoporoz tedavisinde önerilen bir eser elementtir. Gladyatörlerin kemiklerindeki stronsiyumun oranının yüksek olması da vejetaryen beslenmeyi takip ettiğini işaret etmektedir^{17,22}.

Bitkiler hayvan dokularından daha yüksek kimyasal element içermekte olup, daha fazla bitki ve daha az et tüketen insanlarda, ölçülebilir derecede daha yüksek seviyelere ulaşacaktır. Gladyatörlerin kemiklerindeki stronsiyum seviyesinin, çağdaşı Efeslilerinkinden iki kat daha yüksek olması vejetaryen beslenmeleri ile bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır¹⁴.

Fornaris (1998)⁴, Roma ordusu askerleri olan lejyoner subayların 5000 kcal ve askerlerin ise 6000 kcal tahmini günlük enerji harcadıklarını ifade eder. Günümüzde ise, sadece işçiler ve sporcular bu tür enerji harcamalarına ulaşmaktadır⁴. Lejyonerler uzun savaş seferlerine ve yorgunluğa karşı inanılmaz bir dirençle sorunsuz *magnis itineribus* (zorunlu/uzun yürüyüşler) yapabiliyorlardı. Askerlerin günlük tayını başta buğday veya arpa olmak üzere % 80 karbonhidrattan oluşuyordu. Bu diyet yavaş

emilim, yüksek enerji sağlama ve kolay sindirilebilir olma avantajlarına sahiptir. Karbonhidrat ağırlıklı beslenme iyi bağırsak sindirimi sağlar ve organizmanın enerji rezervlerini geri yükler^{3,18}.

Antik Çağda Etin Sporcu Beslenmesindeki Yeri

Tarihteki ilginç beslenme uygulamalarından biri, şiddetli kas çalışması sırasında ortaya çıkan protein kaybını tolere etmeye yönelik büyük miktarlarda et tüketilmesidir. Bu uygulama MÖ 5. yüzyıla kadar uzanmaktadır. O zamana kadar, Yunan sporcuların diyetleri vejetaryen olup yulaf lapası, kurabiye, incir, taze peynir ve sadece ara sıra zevk için yenen etlerden oluşmaktaydı. Değişim, Pers Savaşlarından kısa bir süre sonra, M.Ö. 460 ve 456'da Olympia'daki uzun mesafe yarışını kazanan bir eğitmen olan Stymphalus'lu Dromeus'un et diyetini tanıtmalarıyla gerçekleşmiştir. Görünüşü Yunan sporlarındaki profesyonelliğin yükselişiyle de örtüşen bu yeni beslenme çeşidi çoğunlukla güreşçiler içindi²².

Etin sporcuların diyetlerinin önemli bir bileşeni haline geldiğini kesin olarak söylemek imkânsızdır. O zamana kadar, sporcuların besini taze peynirken, Pausanias bir açıklamasında Dromeus tarafından et diyetinin uygulandığını belirterek "Uzun mesafe koşucusu Dromeus'un rekorları olağanüstüdür; Olympia'daki dolichos'da (uzun mesafe koşusu) iki, Pythia Oyunlarında iki, Isthmia'da üç ve Nemea'da beş zafer kazandı" ifadelerini kullanmıştır. Et diyetiyle zafere ulaştığını belirtirken aynı zamanda et diyeti fikrini tasarladığını da ortaya koymaktadır²⁷.

Bununla birlikte, antik çağlardan uygulanan et ağırlıklı diyetin belki de en bilineni, efsanevi gücü meşhur olan Croton'lu güreşçi Milo ile ilgilidir. Milo Yunan atletizm tarihinde olağanüstü bir figürdür ve M.Ö. 532'den 516'ya kadar artarda beş Olimpiyatta güreş müsabakalarını kazanmıştır. Athenaeus ve Pausanias'a göre günde 9 kg et, 9 kg ekmek ve 8,5 litre şarap tüketiyordu^{1,26}. Milo bu beslenme tarzıyla toplam otuz iki defa zafer kazanmıştır^{5,6,25,29,32}. Bununla birlikte, antik çağlardan kalma bu bilgilerin geçerliliği şüphelidir. Milo açıkça müthiş bir iştahı olan güçlü, iri bir adam olmasına rağmen, böyle bir gıda tüketimi ile antrenman yaptığı göz önüne alınırsa, Milo'nun günde yaklaşık 57.000 kcal tükettiği ortaya çıkmaktadır.

Milo, et diyetini uygulayan ilk atlet olmamıştır. Diogenes Laertius, Pythagoras'ın matematik alanındaki çalışmalarına ek olarak, ağır sıklet atlet Samos'lu Eurymenes için bir et diyeti düzenleyerek atletizme bir katkı sağladığını: 'Pythagoras'ın Eurymenes ile çalışarak sporcusuna et diyeti uygulayan ilk kişi olduğu söylenir... oysa önceleri atletler kuru incir, peynir ve hatta arpa unu ile antrenman yapıyorlardı' ifadeleriyle belirtir²⁰. Bunu destekler nitelikte Aelian, resmi bir diyeteye başvuran ilk sporcunun Olimpiyat pentatlonunda bir galip olan (belki de MÖ 444 olimpiyatlarında) Tarentum'lu Ikkos olduğunu iddia etmiştir^{1,2}.

Ünlü filozof Pythagoras bir vejetaryen olmasına rağmen bazı baklagilleri özellikle fasulye yemezdi, çünkü fasulyenin ölümler ruhlarını içerdiğine inanıyordu²⁴. Diogenes Laertius, kendisi vejetaryen olmasına rağmen, atletlere et diyeti uygulayan kişinin matematik alanında çalışmaları ile bilinen filozof Pythagoras olmadığı, aynı adı taşıyan bir antrenörün olduğu sonucuna varmıştır²⁰.

Bununla birlikte, alternatif bir isim Diogenes Laertius'un neredeyse çağdaşı olan Pausanias şöyle demiştir: "Et diyeti uygulayan ilk sporcu kim olursa olsun, atletlerin

ağır antrenmanlar için yeterli beslenmesi, bunun için de bol miktarda protein kaynağına ihtiyaç duyulduğu açıktır. Et diyeti, ağır spor yapan atletler için gerekli olan ağırlık ve güç kazanımlarını üretmek için kullanılmıştır³².

Vejetaryenlik öncesi günlerde et diyetini teşvik eden antrenörler peynir ağırlıklı ve et ağırlıklı diyetler de dâhil olmak üzere çeşitli denemeler yapmıştır. M.Ö. 6. yüzyılda Crotonlu atletler, belki de Pythagorian tıbbı ve diyet uzmanlığı sayesinde oyunlara hükmetmiştir. Açıkça. "Olimpiyatlarda kazanmak istiyorsan, düzenlemelere göre yemek yemeli, tatlılardan uzak durmalısın (...); soğuk su içmemelisin, ne zaman istersen şarap içemezsin" ifadeleri Epictetus'a aittir¹¹.

SONUÇ

Vücut karbonhidrat, protein, sıvılar ve elektrolitler ile vitamin ve mineral sağlamak için ek kaynaklara ihtiyaç duyar. Bu şartlar sağlanmadan sporcunun antrenman ve müsabaka performansı düşecektir. Antik sporcuların gerekli besin maddelerini sağladıkları kaynaklar farklıydı ve beslenme bilimi muğlaktı. Günümüzde sporcuların beslenme ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri gıdalar iyi bilinmekte, çok daha kolay ulaşılabilmekte ve daha geniş bir yelpazeden sağlanabilmektedir. Hem antik hem de modern sporcuların beslenmeleri vücuda enerji için karbonhidrat, kas yapımı için protein, uygun hidrasyon için sıvı ve elektrolitler ve normal fizyolojik gelişim için vitaminler ve mineraller sağlar. Bu gereksinimler karşılanarak, sporcunun vücudu antrenman ve müsabakanın uzun ve yüksek yoğunluğuyla başa çıkabilir. Antik ve modern sporcu beslenmesinin temellerinin aynı olduğu görülmekte, antik dönemde beslenme imkânları çok sınırlı olmasına rağmen, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm gereksinimleri, tıpkı modern diyetler gibi yerine getirebildiği anlaşılmaktadır.

Vejetaryenliğin atletik performans üzerinde yararlı veya zararlı etkisi olup olmadığını her zaman merak edilmiştir^{23,24}. Vejetaryen olan ve olmayan sporcularda yapılan gözlemsel çalışmalarda tüketilen hayvansal protein miktarı ile ilişkili performans veya zindelik açısından hiçbir fark bulunamamıştır^{7,8}. Test periyotları için vejetaryen olan ve olmayan gıdalar (2 ila 6 hafta arasında değişen) tüketilen kısa süreli girişimsel çalışmalar da hayvan dokularından elde edilen gıdaların varlığına veya yokluğuna bağlı olarak performans parametrelerinde hiçbir fark tespit edilmemiştir²³. Bu bulgulara paralel olarak, bilimsel literatürün önceki incelemeleri, iyi planlanmış ve çeşitli bir vejetaryen diyetin, Roma gladyatörleri veya lejyonerler için olduğu gibi sporcuların ihtiyaçlarını da karşılayabileceği sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

1. Ackerknecht EH. (1971). The end of greek diet. *Bulletin of the History of Medicine*. 45, 242-249.
2. Darby WJ., Ghalioungui P., Grivetti LE. (1977). *Food the gift of Osiris*. Academic Press. London. England.
3. Eichholz DE., Jones WHS., Rackham H. (1938). *Complete collection the Loeb Classical Library*. By Gaius Plinius Secundus Pliny The Elder Pliny. Natural History. London. England.
4. Fornaris E., Aubert M. (1998). The Roman legionnaire, the misunderstood athlete. *Histoire Des Sciences Médicales*. 32, 161-168.

5. Galli N., Reel JJ. (2009). Adonis or hephaestus? Exploring body image in male athletes. *Psychology of Men & Masculinity.* 10(2), 95-108.
6. Grivetti LE., Elizabeth AA. (1997). From Olympia to Atlanta: A cultural historical perspective on diet and athletic training. *Journal of Nutrition.* 127(5), 860-868.
7. Hanne N., Dlin R., Rotstein A. (1986). Physical fitness, anthropometric and metabolic parameters in vegetarian athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.* 26(2), 180-185.
8. Harris HA. (1966). *Greek athletes and athletics.* Bloomington Indiana Press. London. England.
9. Hicks RD. (1972). *Lives of eminent philosophers diogenes laertius.* Harvard University Press. Cambridge. England.
10. Hippocrates R. (1923). *Hippocrates with an English.* London. England.
11. Horne TH., Davidson S., Tregelles SP. (1809). *An introduction to the critical study and knowledge of the holy scriptures.* Cambridge Universtiy Press. (November,2013).
12. Jacobelli L. (2003). *Gladiators at Pompeii. Roma, L'erma di Bretschneider, Via Cassiodoro.*
13. Jones LD., Ormerod, MA. (1918). *Pausanias description of Greece with an English.* Harvard University Press. London. England.
14. Jones WHS. (1923). *Hippocrates.* Harvard University Press, London. England.
15. Kanz F., Grossschmidt K. (2007). *Roman gladiators. The Osseous Evidence Presented at Seventy-Sixth Annual Meeting of The American Association of Physical Anthropologists.* Philadelphia, Pennsylvania.
16. Keitel E. (1992). *Foedum spectaculum and related motifs in Tacitus Histories II-III Rheinisches Museum für Philologie.* 342-351.
17. Kınikoğlu M. (2015). *Vegan beslenme.* Oğlak Yayıncılık. İstanbul.
18. Leitzmann C. (2014). *Vegetarian nutrition: Past, present, future.* American Journal of Clinical Nutrition. 100, 496-502.
19. Lemon PW., Tarnopolsky MA., MacDougall JD., Atkinson SA. (1992). Protein requirements and muscle mass/strength changes during intensive training in novice bodybuilders. *Journal of Applied Physiology.* 73(2), 767-775.
20. Lemon PW., Yarasheski KE., Dolny DG. (1984). The importance of protein for athletes. *Sports Medicine.* 1(6), 474-484.
21. Longo UG., Spiezza F., Maffuli N., Denaro V. (2008). The best athletes in Ancient Rome were vegetarian. *Journal of Sports Science Medicine.* 7(4), 565.
22. Mark G. (2004). *Sport in the ancient world from a to z.* Routledge. London.
23. Mayer J., Bullen B. (1959). Nutrition and athletic performance. *Postgraduate Medicine.* 26(6), 848-856.
24. Meletis J. (2012). A brief history from the abstain from beans of pythagoras to the present. *Archives of Hellenic Medicine.* 29(2), 258-263.
25. Nieman DC. (1988). Vegetarian dietary practices and endurance performance. *American Journal of Clinical Nutrition.* 48, 754-761.
26. Nieman DC. (1999) Physical fitness and vegetarian diets: is there a relation? *American Journal of Clinical Nutrition.* 70, 570-575.
27. Paleologos K. (1973). *Legends of olympia two milon the wrestler.* International Seminar for Weightlifting Judges-Referees. Athenes. Gereece. 25-30.
28. Renfrew JM. (1988). *Food for athletes and gods. A classical diet in archaeology of the olympics. The olympics and other festivals in antiquity.* University of Wisconsin Press. USA. 174-181.

29. Sharman I. (1980). Nutrition and athletic performance. *Nutrition & Food Science*. 80(6), 5-9.
30. Simopoulos AP. (1989). Nutrition and fitness from the first olympiad in 776 BC to 393 AD and the concept of positive health. *American Journal Clinical Nutrition*. 49(5), 921-926.
31. Thompson JG. (1971). Sport, athletics, and gymnastics in Ancient Greece. *National College Physical Education Association for Men. Proceedings of Annual Meeting 75th*. New Orleans. Louisiana. 87-92.
32. Stanley T. (1665). *Claudius Aelianus his various history*. XI. Book. 205-211.
33. Woody T. (1936). Philostratus, concerning gymnastics 43. philostratus: Concerning gymnastics, research quarterly. *American Physical Education Association*. 7(2), 3-26.

