

EGZERSİZ ve BESLENME

Dr. Akan BAYRAKDAR

Prof. Dr. Erdal ZORBA

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7106-45-0

Kitap Adı

Egzersiz ve Beslenme

Yazar

Dr. Akan BAYRAKDAR

Prof. Dr. Erdal ZORBA

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Göktuğ Ofset

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.370

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

27 Şubat 2020 İdlip Şehidi
Kardeşim Piyade Teğmen
Mustafa BAYRAKDAR'a ithafen...

ÖNSÖZ

Doğru beslenme; enerji dengesini sağlayarak, vücut ağırlığı yönetimini ve vücudun en uygun şekilde fonksiyonlarını sürdürmesini sağlar. Besinlerle yeterli enerji alırsanız daha aktif olabilir, yeterli protein alırsanız kas kütlenizi koruyabilirsiniz. Beslenme; aktif kişiler ve sporcuların egzersiz için yaptığı hazırlığın önemli bir parçasıdır. Sporcu beslenmesi, sporcuların yaptıkları spor dalına göre hem antrenmanlarını hem de müsabaka sırasındaki atletik performanslarının geliştirilmesi için hazırlanan özel bir beslenme programıdır. İster yürüyüş yapın, ister pilates yapın, ister fitnes yapın, isterseniz maraton koşun. Hangi sporu yaparsanız yapın, spor yapanların sağlığını korunması, dayanıklılığın artması, konsantrasyon ve dikkat yeteneğinin iyi olması ve spordan maksimum faydayı sağlamak için sağlıklı beslenmelisiniz. Son yıllarda beslenmenin sağlık ve sporcu performansı üzerinde etkilerini belirten birçok çalışma yapılmıştır. Bu kitapta besin öğelerinin sağlık ve sporcu performansı üzerindeki etkilerinin yanı sıra, kan gruplarına göre beslenme, alkali beslenme ve yeme bozuklukları gibi konularda işlenmiştir. Kitap hazırlanırken 300'den fazla eski ve yeni kaynaktan yararlanılmıştır. Bu kaynakların çoğunluğunu yabancı literatür oluşturmaktadır. Kitap üniversitelerin Spor Bilimleri fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları'nın Sporcu Beslenmesi, Egzersiz ve Beslenme derslerinde işlenebilecek düzeydedir. Kan gruplarına göre beslenme konusu Mehmet Ali Bulut ve Peter J. D'Adamo isimli yazarların kitaplarından işlenmiştir. Kan gruplarına göre beslenme konusu bilimsel geçerliliği henüz net olarak tespit edilmesede, birçok kişinin uyguladığı ve kendilerini daha hissettiklerini belirten bir yöntemdir. Alkali beslenme konusu hazırlanırken birçok

kaynağın yanısıra Dr. Ayşegül Çoruhlu'nun kitaplarından da faydalanılmıştır. Ayrıca kitapta anoreksiya nevroza, bulimia nevroza ve ortoreksiya nevroza yeme bozukluklarındanda bahsedilmiştir. Son olarak kitabın yazılmasındaki her aşamada katkı sağlayan Dr. Rıdvan Kır'a teşekkür ederiz.

Dr. Akan BAYRAKDAR

Prof. Dr. Erdal ZORBA

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	v
KISALTMALAR ve SİMGELER	vii

BÖLÜM 1

SPORCU BESLENMESİNE GENEL BAKIŞ	1
---------------------------------------	---

BÖLÜM 2

BESLENME	5
Yeterli ve Dengeli Beslenme	6
Yetersiz ve Dengesiz Beslenme.....	8
Yetersiz ve dengesiz beslenmenin belirtileri	9

BÖLÜM 3

TEMEL BESİN ÖGELERİ	11
Enerji Sağlayan Besin Öğeleri	12

BÖLÜM 4

KARBONHİDRATLAR	13
Basit karbonhidratlar.....	13
Kompleks karbonhidratlar	14
Karbonhidratların özellikleri	16
Karbonhidrat Kaynakları.....	16
Karbonhidratın Faydaları	18

Günlük Karbonhidrat İhtiyacı	19
Karbonhidrat eksikliği	19
Karbonhidrat Fazlalığı.....	19
Karbonhidratlar ve Glisemik İndeks	20
Karbonhidratların Zararları.....	20
Karbonhidrat ve Diyabet İlişkisi.....	21
Karbonhidratların Sporcu Beslenmesindeki Önemi .	22
Basit Şeker Tüketiminin İnsüline Etkisi	22
Karbonhidratın İnsülin ve Proteine Etkisi	23
Egzersiz Öncesi Karbonhidrat Alımı.....	23
Egzersiz Sırasında Karbonhidrat Alımı	24
Egzersizden Sonra Karbonhidrat Alımı	24
Karbonhidrat Yüklemeesi	24

BÖLÜM 5

PROTEİNLER	27
Aminoasitler ve Proteinler	28
Protein çeşitleri	28
Proteinlerin Görevleri.....	29
Proteinlerin Faydaları	29
Protein Gereksinimi.....	30
Protein Eksikliği	31
Proteinlerin Fazlalığı.....	32
Protein Diyeti	33
Protein Ağırlıklı Beslenmenin Zararları.....	35

BÖLÜM 6

YAĞLAR	37
Basit Yağlar	38
Bileşik Yağlar.....	40
Yağların Görevleri	41
Enerjinin Oluşumuna Yardımcı Besin Öğeleri	42

BÖLÜM 7

VİTAMİNLER	43
Vitaminlerin Gereksinimi.....	44
Vitaminlerin Metabolizma Üzerine Etkileri	44
Vitaminlerin Fazlalığı	45
Vitaminlerin Önemli Fonksiyonları	45

BÖLÜM 8

MİNERALLER	51
Minerallerin Görevleri	52
Makro mineraller	52
Mikro (iz) Mineraller	53

BÖLÜM 9

SU ve SIVI ALIMI	55
Hidrasyon Durumunun Saptanması	58

BÖLÜM 10

ENERJİ	61
Enerji (ATP) Üretimi.....	62
Enerjinin oluşum yolları.....	63
Egzersizlerde enerji sisteminin önemi ve bazı kavramlar	72

BÖLÜM 11

BESİN ÖGELERİNİN ENERJİ ÜRETİMİNDE KULLANIMI	73
Karbonhidratların Enerji Üretiminde Kullanımı	73
Karbonhidrat Metabolizması (Glikoz ve glikojen)	75
Glisemik İndeks	77
Yağların Enerji Üretiminde Kullanılması	82
Yağ Metabolizması	83
Proteinlerin Enerji Üretiminde Kullanılması	86
Protein Sentezi ve Katabolizması	87
Diyet Proteinlerin Protein Metabolizması Üzerindeki Etkileri.....	89
Egzersiz Protein Gereksinimlerine Etkileri.....	89
Egzersiz ve Protein Metabolizması	90

BÖLÜM 12

SPORCULARDA BESİN GEREKSİNİMİ (Egzersiz öncesi, esnası ve sonrası)	93
Karbonhidrat, Yağ, Protein ve Su Ögelerinin Egzersizlerdeki Rolü.....	93

Egzersizden Önce Beslenme.....	96
Egzersiz Sırasında Beslenme.....	99
Egzersiz Sonrası Beslenme	100
Egzersiz öncesi-sırası ve sonrası kullanılabilecek gıdalara örnekler	103

BÖLÜM 13

VÜCUT AĞIRLIĞININ

DÜZENLENMESİ ve ENERJİ İHTİYACI 105

Kilo Kaybı ve Kazanması İçin	
Enerji Dengesinin Yönetimi	106
Enerji Dengesi Denklemi	106
Enerji Dengesi Denklemi Bileşenlerinin Yönetimi...	107
Besin Bileşimi ve Enerji Kullanımı.....	111
Yüksek Karbonhidratlı ve Düşük Yağlı Diyetler	112
Düşük Karbonhidrat, Yüksek Proteinli Diyet.....	114
Egzersiz Performansı İçin	
Optimal Vücut Ağırlığı ve Bileşimi	116
Kilo Verme Stratejileri	118
Güvenli Ağırlık Kaybı Stratejileri	118
Patojenik Stratejiler ve Sağlık Kaygıları.....	121
Kilo Kazanma Stratejileri.....	124
Kas Kütlesi Kazanma.....	124

BÖLÜM 14

BESLENME, FİZİKSEL AKTİVİTE ve

OBEZİTENİN SAĞLIĞA ETKİSİ 127

BÖLÜM 15

METABOLİZMA ve BAZAL METABOLİZMA 131

Metabolizmayı Hızlandırmak	
İçin Yapılması Gerekenler	134
Enerji Hesaplamaları(Bazal Metabolik Hız)	135
Nabız Sayısı Kalori İlişkisi	137
Sporcularda Enerji Harcaması	138

BÖLÜM 16

BESİN TAKVİYELERİ 141

Folat ve Folik Asit Hakkında Yapılmış Araştırmalar .	143
--	-----

BÖLÜM 17

ANTIÖKSİDANLAR..... 145

Serbest Radikaller	145
--------------------------	-----

BÖLÜM 18

ERGOJENİK YARDIMCILAR..... 153

Anabolik Steroidler.....	154
Kratin.....	155
Dehidroepiandrosteron ve Androstenedion	156
Kafein	157
Kafein ve Efedrin Kombinasyonu	158
Protein.....	158
Karbonhidratlar	158

BÖLÜM 19

SPORCU ve ENERJİ İÇECEKLERİ	161
Enerji İçecekleri.....	161
Sporcu İçecekleri.....	163

BÖLÜM 20

KAFEİN ALIMI	167
---------------------------	------------

BÖLÜM 21

KAN GRUPLARINA GÖRE BESLENME	173
---	------------

BÖLÜM 22

ALKALİ BESLENME	179
Vücudunuzdaki düzenli pH seviyeleri.....	180
Asit oluşturan gıdalar ve osteoporoz.....	182
Asidik Ortam ve Kanser	183
Alkali Beslenme ve Performans.....	184
Üstün Sağlık Ve Atletik Performans İçin Bütünsel Sporcu Beslenmesi	185

BÖLÜM 23

YEME BOZUKLUKLARI	189
Anoreksiya Nervoza.....	192
Blumia Nervoza	193
Ortoreksiya Nervoza.....	194
KAYNAKLAR	197

KISALTMALAR VE SİMGELER

ACSM	American College of Sports Medicine
NCAA	National Collegiate Athletic Association
AND	Academy of Nutrition and Dietetic
DC	Dietitians of Canada
IOC	International Olympic Committee
BMO/BMH	Bazal Metabolizma Oranı
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
CHO	Karbonhidrat
Kcal	Kilokalori
Gr	gram
Kg	kilogram
Cm	santimetre
%	Yüzde
LDL	Low Density Lipoprotein
HDL	High Density Lipoprotein
GI	Glisemik İndeks
MaxVo2	Maksimum Oksijen Tüketimi
VLDL	Very Low Density Lipoprotein
VHDL	Very High Density Lipoprotein
pH	Asit-Baz Dengesi
ml	mililitre
ATP	Adenozin Trifosfat
CP	Kreatin Fosfat
ADP	Adenozin Di fosfat
CO2	Karbondioksit
Egiriş	Enerji alımı
Eçıkış	Enerji çıkışı
E	Enerji Dengesi
Dk	Dakika
Kjoule	kilojoule
L	litre
O2	Oksijen

PBI	Kanda proteine baęlı iyot
AE	Aerobik Eşik
ATBC	The Alpha-Tocopherol, Beta-carotene Cancer Prevention Study
Mg	miligram
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
DHEA	Dehidroepiandrosteron
MSS	Merkezi Sinir sistemi
BKİ	Beden Kütlesi İndeksi

KAYNAKLAR

- Ahrendt, D. M. (2001). Ergogenic aids: counseling the athlete. American family physician, 63(5), 913.
- Alataş, M. Kan Grupları ve Stres Düzeyi Arasındaki İlişkiler. Uluslararası Yenilikçi Mühendislik Uygulamaları Dergisi, 2(2), 50-52.
- Allen L., de Benoist B., Dary O., Hurrell R. Guidelines on Food Fortification with Micronutrients. World Health Organization; Geneva, Switzerland: 2006.
- Alters, S., & Schiff, W. (2009). Essential concepts for healthy living. Jones & Bartlett Publishers.
- Altunkaynak, B., & Özbek, E. (2006). Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri. 13(4). 138-142.
- Anselme, F., Collomp, K., Mercier, B., Ahmaidi, S., & Prefaut, C. (1992). Caffeine increases maximal anaerobic power and blood lactate concentration. European journal of applied physiology and occupational physiology, 65(2), 188-191.
- Astorino AT, Roberson WD (2010): Efficacy of acute caffeine ingestion for short-term high-intensity exercise performance: A systemic review. Journal of Strength and Conditioning Research, 21(1): 257-265.
- Astorino, T. A., & Roberson, D. W. (2010). Efficacy of acute caffeine ingestion for short-term high-intensity exercise performance: a systematic review. The Journal of Strength & Conditioning Research, 24(1), 257-265.
- Atamer, T. (2009). Kan transfüzyonunun tarihçesi. Antalya, 35, 7-10.
- Atkins, R. C. (2007). Atkins for life: The complete controlled carb program for permanent weight loss and good health. St. Martin's Press.
- Attila, S., & Çakir, B. (2011). Energy-drink consumption in college students and associated factors. Nutrition, 27(3), 316-322.
- Avellini, L., Chiaradia, E., & Gaiti, A. (1999). Effect of exercise training, selenium and vitamin E on some free radical scavengers in horses (Equus caballus). Comparative Biochemistry and Physiology Part B: Biochemistry and Molecular Biology, 123(2), 147-154.
- Aydanarış, S. (2008). Ankara ilinde yaşayan 18 yaş üzerindeki bireylerin fiziksel aktivite ve egzersize yaklaşımlarının belirlenmesi. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından erişilmiştir>.
- Aynacı Bayel Z. <https://www.doktortakvimi.com/blog/kan-gruplarına-gore-nasil-beslenmeliyiz>
- Bahr, R., Grønnerød, O., & Sejersted, O. M. (1992). Effect of supramaximal exercise on excess postexercise O2 consumption. Medicine and science in sports and exercise, 24(1), 66-71.
- Bahr, R., Ingnes, I., Vaage, O., Sejersted, O. M., & Newsholme, E. A. (1987). Effect of duration of exercise on excess postexercise O2 consumption. Journal of Applied Physiology, 62(2), 485-490.

- Baker, L. B., Rollo, I., Stein, K. W., & Jeukendrup, A. E. (2015). Acute effects of carbohydrate supplementation on intermittent sports performance. *Nutrients*, 7(7), 5733-5763.
- Balady, G. J., Chaitman, B., Foster, C., Froelicher, E., Gordon, N., & Van Camp, S. (2002). Automated external defibrillators in health/fitness facilities: supplement to the AHA/ACSM Recommendations for Cardiovascular Screening, Staffing, and Emergency Policies at Health/Fitness Facilities. *Circulation*, 105(9), 1147-1150.
- Balci, Y. I., Gultekin, O. V. E. T., Covut, I. E., Goncu, F., & Yilmaz, M. (2010). ABO and Rh blood groups frequency in Denizli province. *International Journal of Hematology and Oncology*, 28(4), 103-105.
- Ballistreri, M. C., & Corradi-Webster, C. M. (2008). Consumption of energy drinks among physical education students. *Revista latino-americana de enfermagem*, 16(SPE), 558-564.
- Baron-Cohen, S. (2002). The extreme male brain theory of autism. *Trends in cognitive sciences*, 6(6), 248-254.
- Baysal, A. (2009). Beslenme. Ankara: Hatiboğlu.
- Baysal, A. (2011). Beslenme. Ankara, Hatiboğlu
- Beals, K. A. (2004). Disordered eating among athletes: A comprehensive guide for health professionals. *Human Kinetics*.
- Beals, K. A., & Hill, A. K. (2006). The prevalence of disordered eating, menstrual dysfunction, and low bone mineral density among US collegiate athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 16(1), 1-23.
- Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite Bilgi Servisi. T.C. Sağlık Bakanlığı. Ankara.
- Bell, D. G., Jacobs, I., & Zamecnik, J. (1998). Effects of caffeine, ephedrine and their combination on time to exhaustion during high-intensity exercise. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 77(5), 427-433.
- Berksoy, D. (2011). İzmir ve Ankara illerinde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfa-sından-erişilmiştir>.
- Bermon, S., Venembre, P., Sachet, C., Valour, S., & Dolisi, C. (1998). Effects of creatine monohydrate ingestion in sedentary and weight-trained older adults. *Acta Physiologica Scandinavica*, 164(2), 147-155.
- Bhasin, S., Storer, T. W., Berman, N., Callegari, C., Clevenger, B., Phillips, J., ... & Casaburi, R. (1996). The effects of supraphysiologic doses of testosterone on muscle size and strength in normal men. *New England Journal of Medicine*, 335(1), 1-7.
- Blumberg J.B., Frei B.B., Fulgoni V.L., Weaver C.M., Zeisel S.H. Impact of frequency of multi-vitamin/multi-mineral supplement intake on nutritional adequacy and nutrient deficiencies in U.S. adults. *Nutrients*. 2017;9 doi: 10.3390/nu9080849.

- Bonci, L. (2009). Sport nutrition for coaches. Human Kinetics Publishers.
- Bonjour, J. P. (2005). Dietary protein: an essential nutrient for bone health. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(sup6), 526S-536S.
- Bonjour, J. P. (2013). Nutritional disturbance in acid-base balance and osteoporosis: a hypothesis that disregards the essential homeostatic role of the kidney. *British Journal of Nutrition*, 110(7), 1168-1177.
- Bosselaers, I., Buemann, B., Victor, O. J., & Astrup, A. (1994). Twenty-four-hour energy expenditure and substrate utilization in body builders. *The American journal of clinical nutrition*, 59(1), 10-12.
- Bouchard, C., Tremblay, A., Nadeau, A., Despres, J. P., Theriault, G., Boulay, M. R., ... & Fournier, G. (1989). Genetic effect in resting and exercise metabolic rates. *Metabolism*, 38(4), 364-370.
- Bozkurt, İ. (2001). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan ve halen aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi_sayfasından_erişilmiştir.
- Bratman, S., & Knight, D. (2000). Health food junkies: overcoming the obsession with healthful eating. Broadway Books..
- Broeder, C. E., Burrhus, K. A., Svanevik, L. S., & Wilmore, J. H. (1992). The effects of aerobic fitness on resting metabolic rate. *The American journal of clinical nutrition*, 55(4), 795-801.
- Bullough, R. C., Gillette, C. A., Harris, M. A., & Melby, C. L. (1995). Interaction of acute changes in exercise energy expenditure and energy intake on resting metabolic rate. *The American journal of clinical nutrition*, 61(3), 473-481.
- Bülbül, H. (2014). Kayseri’de spor yapan kadınların beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının saptanması. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi_sayfasından_erişilmiştir.
- Byrne, H. K., & Wilmore, J. H. (2001). The effects of a 20-week exercise training program on resting metabolic rate in previously sedentary, moderately obese women. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 11(1), 15-31.
- Cappelletti, S., Daria, P., Sani, G., & Aromatario, M. (2015). Caffeine: cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug?. *Current neuropharmacology*, 13(1), 71-88.
- Carrera-Bastos, P., Fontes-Villalba, M., O’Keefe, J. H., Lindeberg, S., & Cordain, L. (2011). The western diet and lifestyle and diseases of civilization. *Res Rep Clin Cardiol*, 2(1), 15-35.
- Carter, A. (2011). Fit and Phat. *Sport, Education and Society*. 16(5), 553-570.
- Chambers, D. J., Dunham, J., Braimbridge, M. V., Slavin, B., Quiney, J., & Chayen, J. (1983). The effect of ionized calcium, pH, and temperature on bioactive parathyroid hormone during and after open-heart operations. *The Annals of thoracic surgery*, 36(3), 306-313.

- Chumlea, W. C., Guo, S. S., Zeller, C. M., Reo, N. V., Baumgartner, R. N., Garry, P. J., ... & Siervogel, R. M. (2001). Total body water reference values and prediction equations for adults. *Kidney international*, 59(6), 2250-2258.
- Clauson, K. A., Shields, K. M., McQueen, C. E., & Persad, N. (2008). Safety issues associated with commercially available energy drinks. *Journal of the American Pharmacists Association*, 48(3), e55-e67.
- Cohen, D. (2012). The truth about sports drinks. *Bmj*, 345, e4737.
- Colbin, A., & Doherty, J. (2007). "Whole food" supplements?. *Alternative therapies in health and medicine*, 13(1), 12.
- Coombes, J. S., & Hamilton, K. L. (2000). The effectiveness of commercially available sports drinks. *Sports Medicine*, 29(3), 181-209.
- Corbin, C. B., & Le Masurier, G. (2014). Fitness for life. *Human Kinetics*.
- Costill, D. L., Dalsky, G. P., & Fink, W. J. (1978). Effects of caffeine ingestion on metabolism and exercise performance. *Medicine and science in sports*, 10(3), 155-158.
- Curry, K., & Stasio, M. J. (2009). The effects of energy drinks alone and with alcohol on neuropsychological functioning. *Human psychopharmacology: Clinical and experimental*, 24(6), 473-481.
- Çayır, A., Atak, N., ve Köse, S. (2011). Beslenme ve diyet kliniğine başvuranlarda obezite durumu ve etki faktörlerinin belirlenmesi. 64(1). 13-19
- Çelik, N. (2018) Beslenme Piramidi, <https://www.doktortakvimi.com/blog/bes-sin-piramidi> 18/01/2019 tarihinde erişilmiştir
- Çoruhlu, A. (2019). *Alkali Diyet*. Doğan Kitap, İstanbul.
- Davies, C., & Davies, A. (2013). *The trigger point therapy workbook: Your self-treatment guide for pain relief*. New Harbinger Publications.
- Davis, J. K., & Green, J. M. (2009). Caffeine and anaerobic performance. *Sports Medicine*, 39(10), 813-832.
- De Jonge, E. A. L., Koromani, F., Hofman, A., Uitterlinden, A. G., Franco, O. H., Rivadeneira, F., & Kieft-de Jong, J. C. (2017). Dietary acid load, trabecular bone integrity, and mineral density in an ageing population: the Rotterdam study. *Osteoporosis International*, 28(8), 2357-2365.
- De Sanctis, V., Soliman, N., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Di Maio, S., El Kholy, M., & Fiscina, B. (2017). Caffeinated energy drink consumption among adolescents and potential health consequences associated with their use: a significant public health hazard. *Acta Bio Medica Atenei Parmensis*, 88(2), 222-231.
- De Santo, N. G., Capasso, G., Malnic, G., Anastasio, P., Spitali, L., & D'Angelo, A. (1997). Effect of an acute oral protein load on renal acidification in healthy humans and in patients with chronic renal failure. *Journal of the American Society of Nephrology*, 8(5), 784-792.
- Debra L. Franko, Nassim Tabri, Aparna Keshaviah, Helen B. Murray, David B. Herzog, Jennifer J. Thomas, Kathryn Coniglio, Pamela K. Keel, Kamryn T. Eddy. Predictors of long-term recovery in anorexia nervosa and bulimia nervosa: Data from a 22-year longitudinal study. *Journal of Psychiatric Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.10.008>.

- Dekkers, J. C., van Doornen, L. J., & Kemper, H. C. (1996). The role of antioxidant vitamins and enzymes in the prevention of exercise-induced muscle damage. *Sports medicine*, 21(3), 213-238.
- Demirtürk, F. & Kaya, M. (2016). Sigara içen sedanterlerle sigara içen ve düzenli egzersiz alışkanlığı olan olguların yaşam kaliteleri. *Journal of Contemporary Medicine*. 6(4), 16-24.
- Denadai, B. S., & Higino, W. P. (2004). Effect of the passive recovery period on the lactate minimum speed in sprinters and endurance runners. *Journal of science and medicine in sport*, 7(4), 488-496.
- Desbrow, B., Biddulph, C., Devlin, B., Grant, G. D., Anoopkumar-Dukie, S., & Leveritt, M. D. (2012). The effects of different doses of caffeine on endurance cycling time trial performance. *Journal of sports sciences*, 30(2), 115-120.
- Di Pasquale, M. G. (2007). Amino acids and proteins for the athlete: The anabolic edge. CRC Press.
- Dmitrieva, N. I., & Burg, M. B. (2011). Increased insensible water loss contributes to aging related dehydration. *PloS one*, 6(5), e20691.
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., & Cannella, C. (2004). Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 9(2), 151-157.
- Donnelly, J. E., Jacobsen, D. J., Jakicic, J. M., & Whatley, J. E. (1994). Very low calorie diet with concurrent versus delayed and sequential exercise. *International journal of obesity and related metabolic disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity*, 18(7), 469-475.
- Driskell, J. A., & Wolinsky, I. (2007). Sports nutrition: energy metabolism and exercise. CRC Press.
- Duarte, J. A. R., & Soares, J. M. C. (1997). Supplementation of vitamin E may attenuate skeletal muscle immobilization atrophy. *International journal of sports medicine*, 18(03), 157-160.
- Dunagan, N., Greenleaf, J. E., & Cisar, C. J. (1998). Thermoregulatory effects of caffeine ingestion during submaximal exercise in men. *Aviation, space, and environmental medicine*, 69(12), 1178-1181.
- Duncan, K. H., Bacon, J. A., & Weinsier, R. L. (1983). The effects of high and low energy density diets on satiety, energy intake, and eating time of obese and nonobese subjects. *The American journal of clinical nutrition*, 37(5), 763-767.
- Duncan, M., Robinson, T. (2004). Obesity and Body Ideals in the Media: Health and Fitness Practices of Young African-American Women. *Quest*. 56, 77-104.
- Egger, M., Schneider, M., & Smith, G. D. (1998). Meta-analysis Spurious precision? Meta-analysis of observational studies. *Bmj*, 316(7125), 140-144.
- El-Sharkawy, A. M., Sahota, O., & Lobo, D. N. (2015). Acute and chronic effects of hydration status on health. *Nutrition reviews*, 73(suppl_2), 97-109.

- Engelhardt, M., Neumann, G., Berbalk, A., & Reuter, I. (1998). Creatine supplementation in endurance sports. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(7), 1123-1129.
- Engels, H. J., Wirth, J. C., Celik, S., & Dorsey, J. L. (1999). Influence of caffeine on metabolic and cardiovascular functions during sustained light intensity cycling and at rest. *International Journal of Sport Nutrition*, 9(4), 361-370.
- Ercen, Ş. (2016). KKTC'deki Fitnes ve Vücut Geliştirme Sporu ile İlgilenen 18-40 Yaş Grubu Sağlıklı Erkek Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Hakkındaki Tutumlarının ve Kullanım Oranlarının Saptanması (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Ergin, A. (2014). Obezitenin kadın sağlığı ve toplumsal cinsiyet açısından değerlendirilmesi. *KASHED*. 1(1), 41-54.
- Ergül, O. (2017). 12-14 yaş grubu ergenlerde ders dışı etkinlikler ve egzersiz kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından erişilmiştir>.
- Ergün, N. (2005). Şişmanlık (Obezite) ve Sağlıklı Beslenme. Denizli: Bilal Ofset.
- Ersoy, G. (2011) Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım, 4. Baskı, Ankara.
- Ersoy, G. (2013). Fiziksel Uyguluk (Fitnes) Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler. Ata Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Ersoy, G. (2012). Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Ankara: Nobel.
- Escobar, K. A., VanDusseldorp, T. A., & Kerksick, C. M. (2016). Carbohydrate intake and resistance-based exercise: are current recommendations reflective of actual need?. *British Journal of Nutrition*, 116(12), 2053-2065.
- Febbraio, M. A., & Stewart, K. L. (1996). CHO feeding before prolonged exercise: effect of glycemic index on muscle glycogenolysis and exercise performance. *Journal of Applied Physiology*, 81(3), 1115-1120.
- Fenton, T. R., & Huang, T. (2016). Systematic review of the association between dietary acid load, alkaline water and cancer. *BMJ open*, 6(6), e010438.
- Fenton, T. R., Eliasziw, M., Tough, S. C., Lyon, A. W., Brown, J. P., & Hanley, D. A. (2010). Low urine pH and acid excretion do not predict bone fractures or the loss of bone mineral density: a prospective cohort study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 11(1), 88.
- Fenton, T. R., Lyon, A. W., Eliasziw, M., Tough, S. C., & Hanley, D. A. (2009). Meta-analysis of the effect of the acid-ash hypothesis of osteoporosis on calcium balance. *Journal of Bone and Mineral Research*, 24(11), 1835-1840.
- Fenton, T. R., Lyon, A. W., Eliasziw, M., Tough, S. C., & Hanley, D. A. (2009). Phosphate decreases urine calcium and increases calcium balance: a meta-analysis of the osteoporosis acid-ash diet hypothesis. *Nutrition journal*, 8(1), 41.
- Fenton, T. R., Tough, S. C., Lyon, A. W., Eliasziw, M., & Hanley, D. A. (2011). Casual assessment of dietary acid load and bone disease: a systematic review

- & meta-analysis applying Hill's epidemiologic criteria for causality. *Nutrition journal*, 10(1), 41.
- Flatt, J. P. (1978). The biochemistry of energy expenditure. Recent advances in obesity research, 2, 211-228.
- Flatt, J. P. (2001). Macronutrient composition and food selection. *Obesity research*, 9(S11), 256S-262S.
- Flynn, M. A., Weaver-Osterholtz, D., Sharpe-Timms, K., Allen, S., & Krause, G. (1999). Dehydroepiandrosterone replacement in aging humans. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 84(5), 1527-1533.
- Foster, G. D., Wyatt, H. R., Hill, J. O., McGuckin, B. G., Brill, C., Mohammed, B. S., ... & Klein, S. (2003). A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity. *New England Journal of Medicine*, 348(21), 2082-2090.
- Fox, E. L., & Mathews, D. K. (1981). *The physiological basis of physical education and athletics*. Philadelphia, PA: Saunders.
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The physiological basis for exercise and sport* (No. Ed. 5). Brown & Benchmark.
- Fulgoni V.L.I., Keast D.R., Bailey R.L., Dwyer J. Foods, fortificants, and supplements: Where do Americans get their nutrients? *J. Nutr.* 2011;141:1847–1854. doi: 10.3945/jn.111.142257.
- Gastin, P. B. (2001). Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. *Sports medicine*, 31(10), 725-741.
- Goldfarb, A. H., Garten, R. S., Cho, C., Chee, P. D., & Chambers, L. A. (2011). Effects of a fruit/berry/vegetable supplement on muscle function and oxidative stress. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(3), 501-508.
- Graham, T. E. (2001). Caffeine and exercise. *Sports medicine*, 31(11), 785-807.
- Graham, T. E., & Spriet, L. L. (1991). Performance and metabolic responses to a high caffeine dose during prolonged exercise. *Journal of applied physiology*, 71(6), 2292-2298.
- Green, R., & Mitra, A. D. (2017). Megaloblastic anemias: nutritional and other causes. *Medical Clinics*, 101(2), 297-317.
- Greenleaf, C., Petrie, T. A., Carter, J., & Reel, J. J. (2009). Female collegiate athletes: Prevalence of eating disorders and disordered eating behaviors. *Journal of American College Health*, 57(5), 489-496.
- Gurley, B. J., Gardner, S. F., White, L. M., & Wang, P. L. (1998). Ephedrine pharmacokinetics after the ingestion of nutritional supplements containing *Ephedra sinica* (ma huang). *Therapeutic drug monitoring*, 20(4), 439-445.
- Gündüzoğlu, N. , Fadiloğlu, Ç. & Yılmaz, C. (2014). Obezlere özgü yaşam kalitesi ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 15, 63-68.
- Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Güneş, Z. (1998). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Bağırhan.
- Gürlek, A. (2005). *Modern Tıp Seminerleri:31, Obezite*, Ankara: Güneş.
- Hamm, L. L., Nakhoul, N., & Hering-Smith, K. S. (2015). Acid-base homeostasis. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 10(12), 2232-2242.

- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. & Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*. 19(3). 122-128.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). ACSM/AHA Recommendations. *Circulation*, 116(9), 1081-1093.
- Haupt, H. A., & Rovere, G. D. (1984). Anabolic steroids: a review of the literature. *The American Journal of Sports Medicine*, 12(6), 469-484.
- Hawley, J. A., Palmer, G. S., & Noakes, T. D. (1997). Effects of 3 days of carbohydrate supplementation on muscle glycogen content and utilisation during a 1-h cycling performance. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 75(5), 407-412.
- Heckman, M. A., Weil, J., & De Mejia, E. G. (2010). Caffeine (1, 3, 7-trimethylxanthine) in foods: a comprehensive review on consumption, functionality, safety, and regulatory matters. *Journal of food science*, 75(3), R77-R87.
- Hermansen, L., & Osnes, J. B. (1972). Blood and muscle pH after maximal exercise in man. *Journal of applied physiology*, 32(3), 304-308.
- Hoeger, W. W., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I., & Fawson, A. L. (2018). *Lifetime physical fitness and wellness*. Cengage Learning.
- Holford, P. (2009). *The Optimum Nutrition Bible: The Book You Have To Read If Your Care About Your Health*. Hachette UK.
- Hollis, J. H., & Mattes, R. D. (2005). Are all calories created equal? Emerging issues in weight management. *Current diabetes reports*, 5(5), 374-378.
- Holmyard, D. J., Cheetham, M. E., Lakomy, H. K. A., & Williams, C. (1988). Effect of recovery duration on performance during multiple treadmill sprints. *Science and football*, 134-142.
- Horton, T. J., & Geissler, C. A. (1994). Effect of habitual exercise on daily energy expenditure and metabolic rate during standardized activity. *The American journal of clinical nutrition*, 59(1), 13-19.
- <https://khni.kerry.com/news/blog/three-things-you-need-to-know-about-protein-for-exercise-performance/>
- <https://www.doktortakvimi.com/blog/besin-piramidi>
- <https://www.faydaloji.com/beta-karoten-nedir-faydalari-beta-karoten-bulunan-besinler/>
- <https://www.medikalakademi.com.tr/selenyum-nedir-hangi-besinlerde-bulunur-faydalari-ve-eksikligi/>
- <https://www.supplementler.com/bilgi-bankasi/folat-nedir>
- <https://www.uofmhealth.org/health-library/ta3912> Erişim Tarihi: 26.06.2019
- <https://yemek.com/kan-grubuna-gore-beslenme/>
- HydraFacial, M. D., & Loss, F. Alkaline Diet for an Athletic Edge.
- Ildız, M. (2014). 14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> sayfasından erişilmiştir.

- İkizler, H. (2002). Spor Sağlık ve Motivasyon. İstanbul: Alfa.
- İlhan, N. , Arpacı, S. , Havaoğlu, D. , Kalyoncuoğlu, H. & Sarı, P. (2016). Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Clinical and Experimental Health Sciences*. 6(2), 56-65.
- İşler, H. (2012).Beden Eğitimi ve Spor Kitabı Rehber Kitabı. İstanbul: Lord.
- İzgi, H. (2011). Düzenli spor yapan ve yapmayan çalışan yetişkin kadınların beslenme alışkanlıklarının ve antropometrik ölçümlerinin incelenmesine yönelik bir çalışma, (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından/erişilmiştir>.
- Jankowski, C. (2012). Associations between disordered eating, menstrual dysfunction, and musculoskeletal injury among high school athletes. *Yearbook of Sports Medicine*, 394, 395.
- Jensen, T. E., & Richter, E. A. (2012). Regulation of glucose and glycogen metabolism during and after exercise. *The Journal of physiology*, 590(5), 1069-1076.
- Jéquier, E. (1992). Regulation of thermogenesis and nutrient metabolism in the human: relevance for obesity. *Obesity*.
- Jeukendrup, A. E. (2011). Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. *Journal of sports sciences*, 29(sup1), S91-S99.
- Jeukendrup, A., Brouns, F. J. P. H., Wagenmakers, A. J. M., & Saris, W. H. M. (1997). Carbohydrate-electrolyte feedings improve 1 h time trial cycling performance. *International journal of sports medicine*, 18(02), 125-129.
- Jeukendrup, A., Brouns, F. J. P. H., Wagenmakers, A. J. M., & Saris, W. H. M. (1997). Carbohydrate-electrolyte feedings improve 1 h time trial cycling performance. *International journal of sports medicine*, 18(02), 125-129.
- Johnson, C., Powers, P. S., & Dick, R. (1999). Athletes and eating disorders: the National Collegiate Athletic Association study. *International Journal of Eating Disorders*, 26(2), 179-188.
- Kalmar, J. M., & Cafarelli, E. (1999). Effects of caffeine on neuromuscular function. *Journal of applied physiology*, 87(2), 801-808.
- Karayığıt, R., Yaslı, B. C., Karabıyık, H., Ertetik, G., Koz, M., & Ersoz, G. (2017). Effect of Repeated Carbohydrate Mouth Rinsing on Female's Sprint Power Output. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(2), 102-111.
- Karayığıt, R., Karabıyık, H., Yaslı, B. C., Koz, M., & Ersöz, G. (2017). The effect of carbohydrate mouth rinse on intermittent sprint performance in soccer players. *Ortadoğu Medical Journal/Ortadoğu Tıp Dergisi*, 9(4).
- Karayığıt, R., Yaşlı, B. Ç., Karabıyık, H., Koz, M., & Ersöz, G. (2017). Düşük Doz Kafeinli Kahvenin Fiziksel Olarak Aktif Erkeklerde Anaerobik Güce Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 157-164.
- Kendler, Kenneth S; MacLean, Charles; et al. The Genetic Epidemiology of Bulimia Nervosa .*The American Journal of Psychiatry*; Dec 1991; 148, 12; ProQuest Medical Library pg. 1627.
- Keytel, L. R., Lambert, M. I., Johnson, J., Noakes, T. D., & Lambert, E. V. (2001). Free living energy expenditure in post menopausal women before and after

- exercise training. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 11(2), 226-237.
- King, D. S., Sharp, R. L., Vukovich, M. D., Brown, G. A., Reifenrath, T. A., Uhl, N. L., & Parsons, K. A. (1999). Effect of oral androstenedione on serum testosterone and adaptations to resistance training in young men: a randomized controlled trial. *Jama*, 281(21), 2020-2028.
- Klipstein-Grobusch, K., Geleijnse, J. M., den Breeijen, J. H., Boeing, H., Hofman, A., Grobbee, D. E., & Witteman, J. C. (1999). Dietary antioxidants and risk of myocardial infarction in the elderly: the Rotterdam Study. *The American journal of clinical nutrition*, 69(2), 261-266.
- Knott, L., & Bailey, A. J. (1998). Collagen cross-links in mineralizing tissues: a review of their chemistry, function, and clinical relevance. *Bone*, 22(3), 181-187.
- Knuth, S. T. (2001). Skeletal muscle fatigue: pH effects on contractile function and excitation-contraction coupling in single cells.
- Koeppen, B. M. (2009). The kidney and acid-base regulation. *Advances in physiology education*, 33(4), 275-281.
- Korfiatis, I., & Paker, Y. (1998). Three-dimensional object metamorphosis through energy minimization. *Computers & Graphics*, 22(2-3), 195-202.
- Kraut, J. A., & Madias, N. E. (2010). Metabolic acidosis: pathophysiology, diagnosis and management. *Nature Reviews Nephrology*, 6(5), 274.
- Kreider, R. B., Ferreira, M., Wilson, M., Grindstaff, P., Plisk, S., Reinardy, J., ... & Almada, A. L. (1998). Effects of creatine supplementation on body composition, strength, and sprint performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(1), 73-82.
- Laursen, P. B. (2001). Free radicals and antioxidant vitamins: optimizing the health of the athlete. *Strength & Conditioning Journal*, 23(2), 17.
- Leder, B. Z., Longcope, C., Catlin, D. H., Ahrens, B., Schoenfeld, D. A., & Finkelstein, J. S. (2000). Oral androstenedione administration and serum testosterone concentrations in young men. *Jama*, 283(6), 779-782.
- Ledikwe, J. H., Blanck, H. M., Kettel Khan, L., Serdula, M. K., Seymour, J. D., Tohill, B. C., & Rolls, B. J. (2006). Dietary energy density is associated with energy intake and weight status in US adults. *The American journal of clinical nutrition*, 83(6), 1362-1368.
- Lemon, P. W., Tarnopolsky, M. A., MacDougall, J. D., & Atkinson, S. A. (1992). Protein requirements and muscle mass/strength changes during intensive training in novice bodybuilders. *Journal of Applied Physiology*, 73(2), 767-775.
- Levine, J. A. (2004). Non-exercise activity thermogenesis (NEAT). *Nutrition reviews*, 62(suppl_2), S82-S97.
- Levine, J. A., Eberhardt, N. L., & Jensen, M. D. (1999). Role of nonexercise activity thermogenesis in resistance to fat gain in humans. *Science*, 283(5399), 212-214.

- Levine, J. A., Lanningham-Foster, L. M., McCrady, S. K., Krizan, A. C., Olson, L. R., Kane, P. H., ... & Clark, M. M. (2005). Interindividual variation in posture allocation: possible role in human obesity. *Science*, 307(5709), 584-586.
- Lissner, L., Levitsky, D. A., Strupp, B. J., Kalkwarf, H. J., & Roe, D. A. (1987). Dietary fat and the regulation of energy intake in human subjects. *The American journal of clinical nutrition*, 46(6), 886-892.
- Loft, S., & Poulsen, H. E. (1996). Cancer risk and oxidative DNA damage in man. *Journal of molecular medicine*, 74(6), 297-312.
- Lori A. Smolin, Mary B. Grosvenor (2004). *Nutrition and Eating Disorders*. College of Physicians and Surgeons of Columbia University. ISBN 0-7910-7851-5; 94.
- Malinauskas, B. M., Aeby, V. G., Overton, R. F., Carpenter-Aeby, T., & Barber-Heidal, K. (2007). A survey of energy drink consumption patterns among college students. *Nutrition journal*, 6(1), 35.
- Mangano, K. M., Walsh, S. J., Kenny, A. M., Insogna, K. L., & Kerstetter, J. E. (2014). Dietary acid load is associated with lower bone mineral density in men with low intake of dietary calcium. *Journal of Bone and Mineral Research*, 29(2), 500-506.
- Manore, M. M., Meyer, N. L., & Thompson, J. L. (2009). Sport nutrition for health and performance. *Human Kinetics*.
- Martínez-Zaguilán, R., Seftor, E. A., Seftor, R. E., Chu, Y. W., Gillies, R. J., & Hendrix, M. J. (1996). Acidic pH enhances the invasive behavior of human melanoma cells. *Clinical & experimental metastasis*, 14(2), 176-186.
- Mataix, J. (2012). Cult of the body beautiful: at what cost?. *Actas Dermo-Sifiligráficas (English Edition)*, 8(103), 655-660.
- Maughan, R. J. (1998). The sports drink as a functional food: formulations for successful performance. *Proceedings of the Nutrition Society*, 57(1), 15-23.
- McBride, J. M., Kraemer, W. J., Triplett-McBride, T., & Sebastianelli, W. (1998). Effect of resistance exercise on free radical production. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(1), 67-72.
- McGuire, L. C., Cruickshank, A. M., & Munro, P. T. (2006). Alcoholic ketoacidosis. *Emergency Medicine Journal*, 23(6), 417-420.
- McLean, R. R., Qiao, N., Broe, K. E., Tucker, K. L., Casey, V., Cupples, L. A., ... & Hannan, M. T. (2011). Dietary acid load is not associated with lower bone mineral density except in older men. *The Journal of nutrition*, 141(4), 588-594.
- Melby, C., Scholl, C., Edwards, G., & Bullough, R. (1993). Effect of acute resistance exercise on postexercise energy expenditure and resting metabolic rate. *Journal of Applied Physiology*, 75(4), 1847-1853.
- Moellering, R. E., Black, K. C., Krishnamurty, C., Baggett, B. K., Stafford, P., Rain, M., ... & Gillies, R. J. (2008). Acid treatment of melanoma cells selects for invasive phenotypes. *Clinical & experimental metastasis*, 25(4), 411-425.

- Mohr, M., Nielsen, J. J., & Bangsbo, J. (2011). Caffeine intake improves intense intermittent exercise performance and reduces muscle interstitial potassium accumulation. *Journal of applied physiology*, 111(5), 1372-1379.
- Morales, A. J., Haubrich, R. H., Hwang, J. Y., Asakura, H., & Yen, S. C. (1998). The effect of six months treatment with a 100 mg daily dose of dehydroepiandrosterone (DHEA) on circulating sex steroids, body composition and muscle strength in age-advanced men and women. *Clinical endocrinology*, 49(4), 421-432.
- Mostert, M., & Bonavia, A. (2016). Starvation ketoacidosis as a cause of unexplained metabolic acidosis in the perioperative period. *The American journal of case reports*, 17, 755.
- Nall, A. H., Shakhmantsir, I., Cichewicz, K., Birman, S., Hirsh, J., & Sehgal, A. (2016). Caffeine promotes wakefulness via dopamine signaling in *Drosophila*. *Scientific reports*, 6, 20938.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2017). Dietary Reference Intakes tables and application. Available at: nationalacademies.org/HMD/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/DRI-Tables.aspx. Accessed June, 13.
- Nesheim, M. C. (1999). What is the research base for the use of dietary supplements?. *Public Health Nutrition*, 2(1), 35-38.
- Niakaris, K., Magkos, F., Geladas, N., & Sidossis, L. S. (2005). Insulin sensitivity derived from oral glucose tolerance testing in athletes: disagreement between available indices. *Journal of sports sciences*, 23(10), 1065-1073.
- O'Brien, M. C., McCoy, T. P., Rhodes, S. D., Wagoner, A., & Wolfson, M. (2008). Caffeinated cocktails: energy drink consumption, high-risk drinking, and alcohol-related consequences among college students. *Academic Emergency Medicine*, 15(5), 453-460.
- O'Connor, H., & Caterson, I. (2006). Weight loss and the athlete. *Clinical Sports Nutrition*, 3rd Edition. McGraw-Hill: Boston, 135-173.
- Oğur, S., & Aksoy, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza Eğiliminin Belirlenmesi. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 4(2).
- Oran, N., Toz, H., Küçük, T. ve Uçar, V. (2017). Medyanın kadınların beslenme alışkanlıkları, besin seçimi ve tüketimi üzerindeki etkileri. *Life Sciences (NWSALS)*. 12(1), 1-13
- Orhan, Y. & Bozbora, A. (2008). Obezite. İstanbul: Medikal.
- Osterberg, K. L., & Melby, C. L. (2000). Effect of acute resistance exercise on postexercise oxygen consumption and resting metabolic rate in young women. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 10(1), 71-81.
- Oteri, A., Salvo, F., Caputi, A. P., & Calapai, G. (2007). Intake of energy drinks in association with alcoholic beverages in a cohort of students of the School of Medicine of the University of Messina. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 31(10), 1677-1680.
- Özata, M. (2004). Doğru Beslen, Formda Kal. İstanbul: Epsilon

- Özbek, M, (2013). Beslenme Kültürü ve İnsan. Ankara, Bil ofset
- Özer, M, (2013). Fiziksel Uygunluk. Ankara:Nobel
- Özmen, Ö, (1999). Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni. Ankara: Bağırzan.
- Özüttürker, S, & Özer, B, (2016). Erzincan üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. Erzincan üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi. 9(2), 63-74.
- P. Nawrot, S. Jordan, J. Eastwood, J. Rotstein, A. Hugenholtz & M. Feeley (2003) Effects of caffeine on human health, Food Additives & Contaminants, 20:1, 1-30.
- Packer, L. (1997). Oxidants, antioxidant nutrients and the athlete. Journal of sports sciences, 15(3), 353-363.
- Paluska, S. A. (2003). Caffeine and exercise. Current sports medicine reports, 2(4), 213-219.
- Passey, C. (2017). Reducing the dietary acid load: How a more alkaline diet benefits patients with chronic kidney disease. Journal of Renal Nutrition, 27(3), 151-160.
- Pedone, C., Napoli, N., Pozzilli, P., Lauretani, F., Bandinelli, S., Ferrucci, L., & Antonelli-Incalzi, R. (2010). Quality of diet and potential renal acid load as risk factors for reduced bone density in elderly women. Bone, 46(4), 1063-1067.
- Pehlivan, A, (2005). Sporda Beslenme. İstanbul: Morpa.
- Poehlman, E. T., & Melby, C. (1998). Resistance training and energy balance. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 8(2), 143-159.
- Poehlman, E. T., Mcauliffe, T. L., Van Houten, D. R., & Danforth Jr, E. (1990). Influence of age and endurance training on metabolic rate and hormones in healthy men. American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism, 259(1), E66-E72.
- Poortmans, J. R., & Francaux, M. (1999). Long-term oral creatine supplementation does not impair renal function in healthy athletes. Medicine & Science in Sports & Exercise, 31(8), 1108-1110.
- Popkin, B. M., Armstrong, L. E., Bray, G. M., Caballero, B., Frei, B., & Willett, W. C. (2006). A new proposed guidance system for beverage consumption in the United States. The American journal of clinical nutrition, 83(3), 529-542.
- Prabhat, J. H. A., Flather, M., Lonn, E., Farkouh, M., & Yusuf, S. (1995). The antioxidant vitamins and cardiovascular disease: A critical review of epidemiologic and clinical trial data. Ann Intern Med, 123, 860-72.
- Ravussin, E. (2005). A NEAT way to control weight?. Science, 307(5709), 530-531.
- Ravussin, E., & Bogardus, C. (1989). Relationship of genetics, age, and physical fitness to daily energy expenditure and fuel utilization. The American Journal of Clinical Nutrition, 49(5), 968-975.

- Reid, J. L., Hammond, D., McCrory, C., Dubin, J. A., & Leatherdale, S. T. (2015). Use of caffeinated energy drinks among secondary school students in Ontario: Prevalence and correlates of using energy drinks and mixing with alcohol. *Canadian journal of public health*, 106(3), e101-e108.
- Reissig, C. J., Strain, E. C., & Griffiths, R. R. (2009). Caffeinated energy drinks—a growing problem. *Drug and alcohol dependence*, 99(1-3), 1-10.
- Remer, T., & Manz, F. (1995). Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH. *Journal of the American Dietetic Association*, 95(7), 791-797.
- Robergs, R. A., McMinn, S. B., Mermier, C., Leadbetter, G., Ruby, B., & Quinn, C. (1998). Blood glucose and glucoregulatory hormone responses to solid and liquid carbohydrate ingestion during exercise. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 8(1), 70-83.
- Robey, I. F. (2012). Examining the relationship between diet-induced acidosis and cancer. *Nutrition & metabolism*, 9(1), 72.
- Robey, I. F. (2012). Examining the relationship between diet-induced acidosis and cancer. *Nutrition & metabolism*, 9(1), 72.
- Rokitzki, L., Logemann, E., Huber, G., Keck, E., & Keul, J. (1994). α -Tocopherol supplementation in racing cyclists during extreme endurance training. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 4(3), 253-264.
- Rolls, B. J., Drewnowski, A., & Ledikwe, J. H. (2005). Changing the energy density of the diet as a strategy for weight management. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 98-103.
- Rondanelli, M., Opizzi, A., Perna, S., & Faliva, M. A. (2013). Update on nutrients involved in maintaining healthy bone. *Endocrinología y Nutrición (English Edition)*, 60(4), 197-210.
- Rush, E., Schulz, S., Obolonkin, V., Simmons, D., & Plank, L. (2006). Are energy drinks contributing to the obesity epidemic?. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 15(2).
- Sahlin, K., Harris, R. C., & Hultman, E. (1975). Creatine kinase equilibrium and lactate content compared with muscle pH in tissue samples obtained after isometric exercise. *Biochemical Journal*, 152(2), 173-180.
- Sahlin, K., Harris, R. C., Nylinde, B., & Hultman, E. (1976). Lactate content and pH in muscle samples obtained after dynamic exercise. *Pflügers Archiv*, 367(2), 143-149.
- Saito, M., & Marumo, K. M. S. K. M. (2010). Collagen cross-links as a determinant of bone quality: a possible explanation for bone fragility in aging, osteoporosis, and diabetes mellitus. *Osteoporosis international*, 21(2), 195-214.
- Saris, W. H. (2003). Sugars, energy metabolism, and body weight control. *The American journal of clinical nutrition*, 78(4), 850S-857S.
- Saris, W. H., & Tarnopolsky, M. A. (2003). Controlling food intake and energy balance: which macronutrient should we select?. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 6(6), 609-613.

- Sarper, F. & Güllü, M. (2014). Bir devlet hastanesinde tedavi gören koroner kalp hastalarının beslenme alışkanlıkları, yağ tüketimi ve fiziksel aktivite durumları. 23(1), 8-15
- Saygın, Ö. (2012). Çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kompozisyonlarının belirlenmesi. Muğla Üniversitesi Yayınları. Muğla.
- Schabort, E. J., Bosch, A. N., Weltan, S. M., & Noakes, T. D. (1999). The effect of a preexercise meal on time to fatigue during prolonged cycling exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(3), 464-471.
- Schwalfenberg, G. K. (2012). The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health?. *Journal of environmental and public health*, 2012.
- Sebastian, A., Frassetto, L. A., Sellmeyer, D. E., Merriam, R. L., & Morris Jr, R. C. (2002). Estimation of the net acid load of the diet of ancestral preagricultural Homo sapiens and their hominid ancestors. *The American journal of clinical nutrition*, 76(6), 1308-1316.
- Sen, C. K., Atalay, M., Ågren, J., Laaksonen, D. E., Roy, S., & Hänninen, O. (1997). Fish oil and vitamin E supplementation in oxidative stress at rest and after physical exercise. *Journal of Applied Physiology*, 83(1), 189-195.
- Sencer, E. & Orhan, Y. (2005). Beslenme. İstanbul: Medikal
- Serresse, O., Lortie, G., Bouchard, C., & Boulay, M. R. (1988). Estimation of the contribution of the various energy systems during maximal work of short duration. *International journal of sports medicine*, 9(06), 456-460.
- Sipahi, H., Sönmez, İ., & Aydın, A. (2014). Enerji İçecekleri ve İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri. *Journal of Literature Pharmacy Sciences*, 3(1), 39-46.
- Slater, G., & Phillips, S. M. (2013). Nutrition guidelines for strength sports: sprinting, weightlifting, throwing events, and bodybuilding. In *Food, Nutrition and Sports Performance III* (pp. 75-86). Routledge.
- Smith, J., & Mc Naughton, L. (1993). The effects of intensity of exercise on excess postexercise oxygen consumption and energy expenditure in moderately trained men and women. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 67(5), 420-425.
- Sobal, J., & Marquart, L. F. (1994). Vitamin/mineral supplement use among athletes: a review of the literature. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 4(4), 320-334.
- Somani, S. M., & Husain, K. (1996). Exercise training alters kinetics of antioxidant enzymes in rat tissues. *Biochemistry and molecular biology international*, 38(3), 587-595.
- Sökmen, B., Armstrong, L. E., Kraemer, W. J., Casa, D. J., Dias, J. C., Judelson, D. A., & Maresch, C. M. (2008). Caffeine use in sports: considerations for the athlete. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 978-986.
- Sökmen, B., Armstrong, L. E., Kraemer, W. J., Casa, D. J., Dias, J. C., Judelson, D. A., & Maresch, C. M. (2008). Caffeine use in sports: considerations for the athlete. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 978-986.
- Stone, M. H., Sanborn, K., Smith, L. L., O'Bryant, H. S., Hoke, T., Utter, A. C., ... & Stone, M. E. (1999). Effects of in-season (5 weeks) creatine and py-

- ruvate supplementation on anaerobic performance and body composition in American football players. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 9(2), 146-165.
- Ströhle, A., Hahn, A., & Sebastian, A. (2009). Estimation of the diet-dependent net acid load in 229 worldwide historically studied hunter-gatherer societies. *The American journal of clinical nutrition*, 91(2), 406-412.
- Ströhle, A., Hahn, A., & Sebastian, A. (2010). Latitude, local ecology, and hunter-gatherer dietary acid load: implications from evolutionary ecology. *The American journal of clinical nutrition*, 92(4), 940-945.
- Swain, R. A., Harsha, D. M., Baenziger, J., & Saywell Jr, R. M. (1997). Do pseudoephedrine or phenylpropanolamine improve maximum oxygen uptake and time to exhaustion?. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 7(3), 168-173.
- Swinburn, B., & Ravussin, E. (1993). Energy balance or fat balance?. *The American journal of clinical nutrition*, 57(5), 766S-771S.
- Şanal, E. (2008). Aerobik ve kombine aerobik dirençli egzersizlerin aşırı kilolu ve obez kadın ve erkeklerde vücut kompozisyonu, kas kuvveti, emdurans, kan basıncı, fiziksel yaşam kalitesi ve duygu durumuna etkisi. (Uzmanlık tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından/erişilmiştir>.
- Şengül, R., & Hocaoglu, Ç. (2019) Ortoreksiya Nervoza nedir? Tanı ve tedavi yaklaşımları. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 14(2), 101-104.
- Tarnopolsky, M. (2006). Protein and amino acid needs for training and bulking up. *Clinical sports nutrition*, 90-123.
- Tarnopolsky, M. A. (2008). Effect of caffeine on the neuromuscular system—potential as an ergogenic aid. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 33(6), 1284-1289.
- Tarnopolsky, M. A., Atkinson, S. A., MacDougall, J. D., Chesley, A., Phillips, S., & Schwarcz, H. P. (1992). Evaluation of protein requirements for trained strength athletes. *Journal of Applied Physiology*, 73(5), 1986-1995.
- Tayar, M., Korkmaz, H. ve Özkeleş, H. (2011). Beslenme İlkeleri. Bursa: Dora.
- Tedik, S. (2017). Fazla Kilo/Obezitenin Önlenmesinden ve Sağlıklı Yaşamın Desteklenmesinde Hemşirenin Rolü, *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 2, 54-62
- Tekin, A., Tekin, G. ve Amman, T. (2006). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı. Muğla Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi. 3-5 Kasım 2006.
- Temple, J. L., Ziegler, A. M., Martin, C., & de Wit, H. (2015). Subjective responses to caffeine are influenced by caffeine dose, sex, and pubertal stage. *Journal of caffeine research*, 5(4), 167-175.
- The Challenge Of Obesity in The WHO European Region And The Strategies For Response, Ed. Francesco Branca, Haik Nikogosian ve Tim Lobstein, WHO, Denmark, 2007.

- Thomas, C. D., Peters, J. C., Reed, G. W., Abumrad, N. N., Sun, M., & Hill, J. O. (1992). Nutrient balance and energy expenditure during ad libitum feeding of high-fat and high-carbohydrate diets in humans. *The American journal of clinical nutrition*, 55(5), 934-942.
- Thompson, J. L., Manore, M. M., & Thomas, J. R. (1996). Effects of diet and diet-plus-exercise programs on resting metabolic rate: a meta-analysis. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 6(1), 41-61.
- Thompson, J. L., Manore, M. M., Skinner, J. S., Ravussin, E. R. I. C., & Spraul, M. (1995). Daily energy expenditure in male endurance athletes with differing energy intakes. *Medicine and science in sports and exercise*, 27(3), 347-354.
- Tice, J. A., Ross, E., Coxson, P. G., Rosenberg, I., Weinstein, M. C., Hunink, M. M., ... & Goldman, L. (2001). Cost-effectiveness of vitamin therapy to lower plasma homocysteine levels for the prevention of coronary heart disease: effect of grain fortification and beyond. *Jama*, 286(8), 936-943.
- Tiidus, P. M., Pushkarenko, J., & Houston, M. E. (1996). Lack of antioxidant adaptation to short-term aerobic training in human muscle. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 271(4), R832-R836.
- Tobey, J. A. (1936). The question of acid and alkali forming foods. *American Journal of Public Health and the Nations Health*, 26(11), 1113-1116.
- Tremblay, A., Plourde, G., Despres, J. P., & Bouchard, C. (1989). Impact of dietary fat content and fat oxidation on energy intake in humans. *The American journal of clinical nutrition*, 49(5), 799-805.
- Tremblay, A., Simoneau, J. A., & Bouchard, C. (1994). Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. *Metabolism-Clinical and Experimental*, 43(7), 814-818.
- Tunncliffe, J. M., Erdman, K. A., Reimer, R. A., Lun, V., & Shearer, J. (2008). Consumption of dietary caffeine and coffee in physically active populations: physiological interactions. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 33(6), 1301-1310.
- Tükenmez, M. (2009). *Toplumbilim ve Spor*. İstanbul: Kaynak.
- U.S. Department of Agriculture . *Dietary Guidelines for Americans 2015–2020*. 8th ed. US Department of Health and Human Services; U.S. Department of Agriculture; Washington, DC, USA: 2015.
- Urbanski, R. L., Loy, S. F., Vincent, W. J., & Yaspelkis, B. B. (1999). Creatine supplementation differentially affects maximal isometric strength and time to fatigue in large and small muscle groups. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 9(2), 136-145.
- Urgert, R., van Vliet, T., Zock, P. L., & Katan, M. B. (2000). Heavy coffee consumption and plasma homocysteine: a randomized controlled trial in healthy volunteers. *The American journal of clinical nutrition*, 72(5), 1107-1110.

- USDA Food Surveys Research Group. Supplementary data tables USDA's 1994-1996 continuing survey of food intakes by individuals. 1999; Table set 12: 33. Retrieved September 2000.
- Utter, A., Kang, J., Nieman, D., & Warren, B. (1997). Effect of carbohydrate substrate availability on ratings of perceived exertion during prolonged running. *International journal of sport nutrition*, 7(4), 274-285.
- Vandenbergh, K., Goris, M., Van Hecke, P., Van Leemputte, M., Vangerven, L., & Hespel, P. (1997). Long-term creatine intake is beneficial to muscle performance during resistance training. *Journal of applied physiology*, 83(6), 2055-2063.
- Verster, J. C., & Koenig, J. (2018). Caffeine intake and its sources: A review of national representative studies. *Critical reviews in food science and nutrition*, 58(8), 1250-1259.
- Volek, J. S., Kraemer, W. J., Bush, J. A., Boetes, M., Incledon, T., Clark, K. L., & Lynch, J. M. (1997). Creatine supplementation enhances muscular performance during high-intensity resistance exercise. *Journal of the american dietetic association*, 97(7), 765-770.
- Volkow, N. D., Wang, G. J., Logan, J., Alexoff, D., Fowler, J. S., Thanos, P. K., ... & Tomasi, D. (2015). Caffeine increases striatal dopamine D 2/D 3 receptor availability in the human brain. *Translational psychiatry*, 5(4), e549.
- Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından/erişilmiştir>.
- Wadley, G., & Le Rossignol, P. (1998). The relationship between repeated sprint ability and the aerobic and anaerobic energy systems. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1(2), 100-110.
- Wallace T.C., McBurney M., Fulgoni V.L.I. Multivitamin/mineral supplement contribution to micronutrient intakes in the United States, 2007–2010. *J. Am. Coll. Nutr.* 2014;33:94–102. doi: 10.1080/07315724.2013.846806.
- Waring, W. S., Goudsmit, J., Marwick, J., Webb, D. J., & Maxwell, S. R. (2003). Acute caffeine intake influences central more than peripheral blood pressure in young adults. *American Journal of Hypertension*, 16(11), 919-924.
- Wee, S. L., Williams, C., Gray, S., & Horabin, J. (1999). Influence of high and low glycemic index meals on endurance running capacity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(3), 393-399.
- Werner, W. H., & Hoeger, S. A. (2015). *Lifetime Physical Fitness & Wellness: A Personalized Program*. Cengage Learning.
- Westerberg, D. P. (2013). Diabetic ketoacidosis: evaluation and treatment. *American family physician*, 87(5).
- Westmoreland, P., Krantz, M. J., & Mehler, P. S. (2016). Medical complications of anorexia nervosa and bulimia. *The American journal of medicine*, 129(1), 30-37.
- Weyer, C., Linkeschowa, R., Heise, T., Giesen, H. T., & Spraul, M. (1998). Implications of the traditional and the new ACSM physical activity recommen-

- dations on weight reduction in dietary treated obese subjects. International journal of obesity, 22(11), 1071.
- Williams, M. H. (1998). The ergogenics edge: pushing the limits of sports performance. Human Kinetics Publishers.
- Yardımcı, H. & Özçelik, Ö. (2012). Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yaşayan yetişkin kadınların beslenme alışkanlıkları. 7(28). 87-101
- Yaşar, H & Melek, S. (2014). Beslenme ve Besinler. Ankara, Hatiboğlu
- Yeniçeri, M, Kürkçü, R, ve Özdağ, S, (2006). Devlet Memurlarının Serbest Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik Yapıları ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Araştırılması. . 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı.
- Yıldız, H. (2011). 14-18 yaş grubu gençlerin vücut yağ yüzdeleri, vücut kitle indeksleri, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi_sayfasından_erişilmiştir.
- Yılmaz, F., Demirel, G & Kumsar, A. (2016). Çay, obezite ve kadın. Journal Of Contemporary Medicine, 6(2), 137-146.
- Yücel, N. (2008). Kilolu ve obez kadınlarda obezite ve benlik saygısı ilişkisinin değerlendirilmesi. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi_sayfasından_erişilmiştir.
- Zorba, E. & Saygın, Ö. (2013). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: Fırat
- Zorba, E. (2014). Yaşam Boyu Spor. Ankara: Atalay
- Zorba, E. (2015). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Ankara: Fırat.