NO OBLIDIS ELS FRUITS SECS

23 març, 2017

Avellanes, ametlles, nous, … cadascú té la seva preferència. El que molta gent desconeix es que son molt bons pels practicants de l'esport.

Els fruits secs són aliments concentrats en calories composats de greixos insaturats i proteïnes d'origen vegetal. També tenen un alt contingut de vitamines (potassi, magnesi i fòsfor) i hidrats complexes. A més a més, fan que els carbohidrats redueixin la seva absorció. Com tenen molt valor energètic, són perfectes per que els prenguis abans o després de fer la teva activitat física.

Què tipus de fruits secs has de prendre?

Qualsevol fruit sec t'aportarà una empenta a l'exercici físic que faràs, però els fruits secs més complexos pels esportistes són les ametlles i els pinyons perquè tenen més proteïnes, fibra i valor energètic.

Si vas a fer exercici físic molt intents, les castanyes són molt bones. Estan formades per hidrats de carbono i són un aliment molt complert, ja que tenen poques calories i greixos però proporcionen un alt valor energètic.

Recorda que menjar fruits secs es ideal si són crus i no fregits o ensucrats.

Altres fruits secs recomanables

Les nous contenen molt més calories, per això no es bo menjar-los en excés. Però, un grapat de nos a diari (unes cinc unitats) de dilluns a divendres és ideal si vols reduir volum al teu abdomen perquè funciona com antiinflamatori. A més, protegeix les cèl·lules davant la oxidació i l'envelliment.

Altre fruit sec que aporta molta energia en calories són les avellanes. Contenen molts carbohidrats, fibra i gran quantitat de greix insaturada. Ajuden a retardar la fatiga al fer esport perquè s'encarreguen de propiciar la formació de glòbuls vermells i calci.

Per la seva banda, els cacauets són molt recomanables pels esportistes perquè són rics en proteïnes i greixos bons, ajudant a controlar el colesterol. Això si, si tens sobrepès no són bons.

Quant és més recomanable ingerir-los ?

Els fruits secs augmenten el seu efecte al prendre'ls després de l'exercici físic, ja que després apareix el que tècnicament es denomina "la finestra post-entrenament". Això significa que quan finalitzis l'entrenament, el teu consumirà les reserves de glucogen muscular, apareixent la finestra anabòlica. És el moment idoni per aportar proteïnes al teu cos perquè les hormones anabòliques faran que s'aprofitin al màxim.