

EL PLÀTAN, LA FRUITA IDEAL DE L'ESPORTISTA

27 març, 2017



Una bona fruita per un esportista sense dubte és el plàtan. Ens aportarà energia i té molts efectes beneficiosos.

El seu contingut en hidrats aporta energia, el potassi ajuda a reposar-se després de l'exercici físic i, a més a més, estimula el sistema immune i evita patir malalties. Desgraciadament en els darrers anys, moltes persones l'han apartat de les seves dietes per ser una fruita calòrica i pels mites erronis a l'associar-la amb l'augment de pes.

És cert que juntament amb l'alvocat és la fruita més calòrica. En el cas del plàtan es deu al seu contingut en hidrats de carboni (20 grams per 100 grams de porció comestible) el que significa al voltant de les 94 Kcal, que fa augmentar el seu valor energètic. Però, encara que pugui ser una fruita calòrica aporta menys calories que un got de llet, un iogurt o una truita a la francesa i a més és saciant, diürètica i laxant per la qual cosa afavoreix la pèrdua de pes.

En el que fa referència a vitamines que aporta, ens trobem amb vitamines del grup B (àcid fòlic), i vitamina C, alguna cosa de vitamina E, i aporta fibra, per tant, una fruita summament beneficiosa. Precisament per això és una fruita antioxidant, suaument laxant, energètica, re mineralitzant, i una mica diürètica.

S'ha de destacar el seu contingut en minerals: potassi (350 gr) i magnesi (38mg) en 100 grams de porció comestible de plàtan. El potassi ens ajuda a prevenir rampes, per aquest motiu i per l'energia que proporciona és una fruita a incorporar en les dietes dels esportistes, per reposar-se

durant o després de les activitats esportives.

Els efectes són molt beneficiosos:

- Reducció en el risc de patir malalties cardiovasculars.
- Diabetis tipus II.
- Obesitat.
- Osteoporosi.
- Càncer.
- Sistema Immune.