

LES FRUITES I L'ESPORT, AMICS ÍNTIMS

6 abril, 2017



Per aconseguir una vida saludable hi ha varius conceptes bàsics que hauríem de manegar: esport, alimentació i descans. Sense dubte, l'aspecte que menys cuidem és l'alimentació, encara que cada vegada hi hagi més gent que cuida la seva dieta, i potser més per l'aspecte físic que no com un objectiu saludable. Un dels productes alimentaris que més s'han estudiat durant els darrers anys ha esta la fruita. I realment, la fruita ens pot ajudar molt amb l'esport.

No és la primera vegada que parlem del **plàtan**. Estem acostumats a veure esportistes que al descans d'un partit comencen menjant-se una peça de plàtan. Aquesta fruita és molt rica en potassi, el que ens evitarà tenir rampes durant la pràctica del futbol o qualsevol esport. A més, el **plàtan** conté hidrats de carbònic, o el que és el mateix, energia ràpida pel nostre cos.

La **poma** es altre d'aquestes fruites que tanta ens poden ajudar en la pràctica del nostre esport favorit. Molts nutricionistes pensen que la poma és la fruita més completa de totes. La **poma** ens ajudar a molts factors, com por ser la fibra, la quantitat d'aigua que té el seu interior, ajudant-nos a eliminar el colesterol del nostre cos, a més de ser un excel·lent antioxidant, i moltes més propietats saludables.

La **fresa** és també una fruita més que recomanable pels esportistes. A més a més de la fibra i l'aigua que tant necessaris són pels esportistes, les freses ens ajuden amb aportacions extres de potassi, ferro, i altres micronutrients, per la qual cosa ens ajudarà molt en la recuperació d'aquests

famosos electròlits.

La **síndria** i el **préssec** són altres dues fruites aconsellables per esportistes, i més si estem en estiu. El primer motiu està molt clar, tenen una quantitat d'aigua molt gran, pel que la hidratació queda millor resolta que en altres fruites a més a més de reposar el nostre cos amb els famosos electròlits.

Altres fruites que també poden fer aquesta funció són les **taronges** o les **peres**, ja que tenen una gran quantitat d'aigua, però no solament ens hidraten , si no que ens aporten molt més d'aigua.

Ja veiem que la fruita és essencial per a qualsevol esportista, ja que sigui per millorar la nostra hidratació, per evitar rampes musculars o per reposar forces.

El cos ens ho agrairà.