ELS ALIMENTS PROHIBITS DE L’ESPORT

13 juliol, 2017

Hi ha aliments que hauries d’evitar si ets un bon esportista. Et farem un repàs dels aliments que es consideren més perjudicials relacionats amb la pràctica de l’esport. Una bona alimentació mai farà que un esportista es converteixi de la nit al dia en un campió olímpic, però si no t’alimentes bé segur que mai arribaràs a un excel·lent rendiment. Un a bona alimentació serveix per conservar-te millor i millorar la teva salut. Com veuràs, per lògica, són aliments que estan renyits amb l’esport:

BEGUDES ALCOHÒLIQUES

L’alcohol és un arma de doble tall, per un costat, només aporta una gran quantitat de calories buides sense cap calor nutricional. Per altra banda, consumeix vitamines i minerals per metabolitzar-se. A més a més, danya el fetge, provoca deshidratació i augmenta els radicals lliures fent malt bé les cèl·lules. Es pot prendre de tant en tant, preferiblement una cervesa, una copa de vi, que tenen baixa graduació alcohòlica i contenen fito químics.

EMBOTITS:

La majoria dels embotits que hi ha a la xarcuteria no tenen res a veure amb el porc. Els processos d’industrialització han fet que els embotits com el pernil dolç sigui una massa gelatinosa de color rosat, rica en sucres, fècules, sal, fosfats,… i molt poc recomanable per una alimentació sana. Si decideixes llegir l’etiqueta d’aquests productes, descobriràs que no tenen res de naturals.

BRIOXERIA INDUSTRIAL:

No et deixis enganyar per la publicitat que intenta vendre't que uns broixos són una font d'energia pels teus músculs amb olis vegetals. Ara, si vols cobrir les teves arteries de greix i fer del teu cos un central de reserva d'àcids greixosos menys recomanables: olis com el de palma i coco, si són vegetals, però són un tipus de greixos saturats, molt perjudicials per la salut. Si afegeixes al teu brioix unes farines refinades, sucres i colorants artificials, no crec que et quedin masses ganes de compartir aquesta experiència alimentària.

LLAMINADURES:

Les llaminadures estan fetes de sucre, glucosa i colorants. A més a més de calories buides i tendència a l'addicció pel dolç.

SALSES COMERCIALS:

Hi ha salses comercials a gust de tothom, des de les maioneses fins kepchup, holandesa, mostassa, salses napolitanes, xines, barbacoes… Totes questes salses tenen una característica en comú: tenen un alt contingut calòric, especialment per la seva naturalesa de greix. També afegeixen sucres afegits, colorants artificials, additius i conservants,… Pot ser es sortirà més saludable fer-te les salses a la teva cuina.

APERITIUS SALATS:

Parlem de patates fregides, snacks com cacauets, ganxets. Molt saborosos i cruixents i amb unes bosses molt atractives. Massa soroll per vendre un producte, oi? La majoria no baixen de 500 calories per 100 g, en forma de greixos, un alt contingut de sodi, sense vitamines ni minerals, amb colorants artificials i potenciadors de sabors com el glutamat, que fan que no puguis menjar una sola.

GASOSES:

La llista de begudes carbonatades o refrescos per beure són cada vegada més llargues, però el contingut de totes és molt similar. Contenen gas carbònic per obtenir bombolles, fosfats, additius, alguns cafeïna i àcid fosfòric, una substància que redueix l'absorció del calci, per la qual cosa produeix descalcificació.

DERIVATS DEL PORC:

Parlem de la cansalada, bacó, botifarró. Uns productes del porc amb un alt contingut de greixos saturats, les més perjudicials per la nostra salut. Recorda que els nostres avis només feien la matança una vegada a l'any, per la qual cosa no podien gaudir d'aquestes bombes de greix més que un par de vegades a l'any.

SALSITXES:

El contingut de les salsitxes no es de carn de bona qualitat, en té fècules, sucres, sal, fosfats,… Si a més a més afegeixes al plat al costat de les salsitxes kepchup, mostassa,… ja t'ho pots imaginar.

MENJARS PREPARATS:

Truita, lasanya, croquetes, empanades, palets de peix… menjars preparats llestos per abocar a la fregidora. Si, són aliments molt còmodes, però estan plens de greixos, sal, colorants, conservants, i la carn o el peix que contenen no és de bona qualitat. Els menjars, millor, preparats a casa.