

COM APROFITAR LES PROTEÏNES NATURALS DELS ALIMENTS

18 setembre, 2017



Si estàs entrenant per millorar la teva forma física, sentir-te més en forma i augmentar la teva massa muscular, ha de saber que no només el teu estil de vida s'ha de centrar en l'exercici físic, ja que l'alimentació juga un paper importantíssim, i pot fer que progressis o que t'estanquis, depenent el que mengis.

Possiblement això ja ho sàpigues, i en la teva dieta existeixen grans quantitat d'aliments proteics, però has de saber que no tots els aliments són iguals, ja que uns s'assimilen millor en l'organisme, donant resultats més eficaços i fent-se notar des de la primera setmana.

Si de veritat vols saber com aprofitar les proteïnes naturals dels aliments, t'aconsellem que estigues atent a aquest article.

Assimilació lenta i assimilació ràpida

Quan ens alimentem, els aliments passen pel nostre estómac, el qual s'encarrega de partir-los i descompondre'ls perquè el nostre organisme sigui capaç d'absorbir amb més facilitat els nutrients. Existeixen aliments que tenen una cadena molt més complexa que altres, que provoquen una assimilació en l'organisme més lenta. Què vol dir? Que els menjars seran molt més pesats, i no s'aprofitaran al màxim. Si ingerim gran quantitat d'aliments d'aquest tipus, el nostre estómac treballarà més del compte, sentint-nos amb menys força, i el que avancem en el gimnàs o fent exercici jugant a futbol no es veurà recompensat.

Per contra, quant estem prenent aliments rics en proteïnes però que són d'assimilació ràpida, el cos triga menys en aprofitar aquests nutrients, incorporant-los al flux sanguini amb més celeritat, ens sentirem amb més energia i aprofitarem millor tot el que ingerim.

Aliments que millor aprofiten les proteïnes

Una de les millors formes per aprofitar les proteïnes que mengem és sempre cuinar aquelles que el nostre organisme les assimila millor, com es el cas del **peix**, preferentment blanc, pot ser dels que menys índex de greix tenen, o les **carns magres** (pollastre, llom, conill ...), entre altres aliments que ens aportaran proteïnes ràpides. Aquests aliments, una vegada arriben al nostre estomac, són fàcils de tractar, sobre tot si no tenen una gran quantitat de greix o certs tipus d'hidrats de carbono.

És important saber que, si mesclem aliments d'assimilació ràpida, amb altres que no ho són, l'efecte que busquem s'alentirà o, fins i tot, arribarà a tornar-se contra nosaltres novament, no servint de res el que estem fent. És el cas dels **ous** o les **llegums** que faran que el nostre estomac treballi més del que volem. A l'igual que hi ha aliments que perjudicaran el nostre avançament, existeixen altres que, mesclats amb aliments proteics d'assimilació ràpida aconseguiran que s'assimilin molt millor gràcies als seus components, pel que s'aconsella mesclar-los als dinars, amb la finalitat de tenir un major aprofitament d'allò que mengem. El primer aliment que ens ajudarà és la **papaia**. La raó dels seus beneficis venen d'un enzim que produeix anomenada papaïna i que realitza un paper molt similar a la pepsina. La pepsina és l'encarregada principal en l'organisme de convertir les cadenes complexes de les proteïnes en aminoàcids essencials, sent més ràpidament absorbides en l'intestí.

Altre enzim molt similar a la papaïna és la que trobem a la **pinya**, i que s'anomena bromelina. De la mateixa forma, aquest

enzim aconseguix agilitzar la digestió, fent que el cos aprofiti millor tot. També gràcies a les vitamines d'aquesta fruita i a la fibra, ens desfarem millor d'allò que no necessitem, fent una doble funció.

Altres dos aliments que has de tenir present i incorporar-los a la vida diària són les **figues** i els **kiwis**, els dos tenen components que milloren la digestió, fent que treballin amb major eficàcia i fent que s'aprofiti absolutament tot el que ingerim.