

ALIMENTS QUE BENEficiEN Els TEUS OSSOS

17 maig, 2018



Per un futbolista, com per a qualsevol persona, mantenir els ossos forts és molt important. L'esquelet és el que ens sosté, ens dóna mobilitat i equilibra els nostres òrgans.

Hi ha una sèrie d'aliments que poden oferir beneficis als nostres ossos, o per el contrari, poden afectar a la salut dels mateixos.

- **La sal, l'alcohol o la cafeïna:** Es recomana un consum moderat, ja que en dosis altes poden arribar a perjudicar la salut dels ossos. Això es degut a que generen conflicte amb el mineral calci i la vitamina D, molt important en la formació dels nostres ossos. Un consum excessiu d'algun d'aquests tres productes poden fer que no s'absorbeixin bé aquests components.
- **Vegetals de fulla verd, llet i derivats, soja, peix amb espinacs, rics en calci:** Tots ells ajuden a enfortir els teus ossos.
- **Gelatina:** compte col·lagen, substància que forma part dels teus ossos, lligaments, cartílags i tendons, i que es van perdent amb l'edat. Tenir bons nivells de col·lagen alimenta les teves articulacions, prevenint i reduint el risc de patir lesions. En la formació del col·lagen intervé la vitamina C, per tant, no ens hem d'oblidar del consum diari de fruites i verdures crues que ens aportarà aquest nutrient.